

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTE A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

MICHEL LAMPRON

CERTAINS EFFETS DU PROGRAMME GROUPE DE CROISSANCE
POUR COUPLES MESURES PAR LE TEST D'EVALUATION
DU REPERTOIRE DES CONSTRUITS INTERPERSONNELS

MARS 1980

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

CERTAINS EFFETS DU PROGRAMME GROUPE DE CROISSANCE
POUR COUPLES MESURES PAR LE TEST D'EVALUATION DU
REPERTOIRE DES CONSTRUITS INTERPERSONNELS

Sommaire

Cette recherche étudie les effets du programme Groupe de croissance pour couples sur la "Rigidité de soi", la "Similitude entre les perceptions des conjoints" et le "Coût de la relation" mesurés par le Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels (Terci).

Le programme dure 80 heures, réparties sur huit rencontres mensuelles et vise la croissance individuelle et relationnelle des conjoints. La participation est volontaire et les neuf couples inscrits composent le groupe expérimental de cette étude. Une épreuve du Terci est administrée au début et à la fin du programme. Deux passations du Terci sont également effectuées, au début et à la fin d'une période d'attente, auprès de neuf couples appariés aux premiers et composant le groupe contrôle.

Les résultats obtenus ne démontrent aucune différence significative entre les deux groupes avant et après l'application des conditions expérimentales et ce, pour les trois variables mesurées. Il ressort que le Groupe de croissance pour couples produit peu de changements sur les perceptions de soi et de la relation mesurées par le Terci chez les conjoints étudiés.

La discussion rapporte les facteurs ayant pu influencer ces résultats et fait quelques propositions pour faciliter les recherches ultérieures.

Jacques Smey.
Michel Lampion.

Table des matières

Liste des tableaux.....	iv
Liste des figures.....	v
Introduction.....	1
Chapitre premier - Programmes de croissance pour couples et évaluation de leurs effets.....	4
Contexte théorique et expérimental.....	5
La croissance en psychothérapie.....	5
Structure et évaluation des programmes de croissance pour couples.....	13
Programme Groupe de croissance pour couples, Terci et opérationnalisation.....	28
Hypothèses.....	34
Chapitre II - Description de l'expérience.....	35
Sujets.....	36
Programme Groupe de croissance pour couples	39
Instrument de mesure: Terci.....	42
Déroulement de l'expérience.....	52
Chapitre III - Analyse des résultats.....	56
Méthode d'analyse.....	57
Résultats.....	58
Discussion.....	65
Conclusion.....	73

Appendice A - Exercices du programme Groupe de croissance pour couples de Soucy.....	76
Appendice B - Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels.....	155
Appendice C - Résultats obtenus à chaque variable...	164
Remerciements.....	168
Références.....	169

Liste des tableaux

Tableau

1	Description-synthèse des 30 programmes de croissance pour couples recensés par Otto (1975).....	17
2	Comparaison des structures des programmes de croissance pour couples.....	19
3	Comparaison des recherches sur les programmes de croissance pour couples.....	23
4	Comparaison des sujets du groupe expérimental et du groupe contrôle selon le nombre, l'âge, le nombre d'années de connaissance et la répartition aux critères "Père connu", "Père vivant", "Mère connue", "Mère vivante" (selon le sexe).....	39
5	Répartition des exercices selon les thèmes du <u>Groupe de croissance pour couples</u>	41
6	Calendrier et durée des rencontres.....	53
7	Horaire-type d'une journée de rencontre.....	54
8	Analyse de la variance des résultats obtenus au Terci pour les variables "Rigidité de soi", "Similitude entre les perceptions" et "Coût de la relation".....	59
9	Moyennes et écarts-type de chaque groupe à la variable "Rigidité de soi" aux deux passations (Avant: Av. et après Ap.) et selon les hommes, les femmes et les couples.....	165
10	Moyennes et écarts-types de chaque groupe à la variable "Similitude entre les perceptions" aux deux passations (Avant: Av. et après: Ap.) et selon les hommes, les femmes et les couples.....	166
11	Moyennes et écarts type de chaque groupe à la variable "Coût de la relation" aux deux passations (Avant: Av. et après Ap.) et selon les hommes, les femmes et les couples.....	167

Liste des figures

Figure

1	Présentation des étapes de transformation des données au Terci.....	44
2	Résultats (en moyenne) au pré-test et au post-test pour chaque groupe à la variable "Rigidité de soi" (selon le sexe).....	61
3	Résultats (en moyenne) au pré-test et au post-test pour chaque groupe à la variable "Similitude entre les perceptions" (selon le cas).....	62
4	Résultats (en moyenne) au pré-test et au post-test pour chaque groupe à la variable "Coût de la relation" (selon le sexe).....	63
5	Exemple de la compilation des réponses.....	162
6	Plan cartésien pour représenter la qualité de vie d'un couple en ce qui concerne la symétrie et la complémentarité de leurs comportements d'affiliation et de dominance.....	163

Introduction

La psychothérapie connaît des changements importants depuis une dizaine d'années; elle tente non seulement de répondre aux besoins des personnes "perturbées", mais vise à satisfaire ceux des personnes dites "normales". Une dimension nouvelle, celle de la "croissance" des individus, se paire à celle du "traitement" concernant les buts de la psychothérapie. Ce type d'intervention s'adresse d'abord à la personne et plus récemment à des entités complexes telles que le couple, la famille et le groupe.

Cette recherche s'intéresse aux couples et vise particulièrement à mesurer certains effets de la participation à un programme de croissance pour couples chez les conjoints. L'originalité du programme expérimenté de même que de l'instrument de mesure utilisé lui donne cependant un caractère de "projet-pilote".

L'étude vise plus précisément à évaluer les changements résultant de la participation au Groupe de croissance pour couples de Soucy¹ par rapport à trois dimensions du Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels (Hould, 1979). Spécifiquement, cette recherche vérifie si la

¹J. Soucy (1975). Groupe de croissance pour couples. Document inédit.

perception des conjoints produit des changements par rapport à la "Rigidité de soi", à la "Similitude entre les perceptions des conjoints" et au "Coût de la relation".

L'intérêt de cette étude repose sur l'investigation de deux dimensions de l'intervention conjugale: sa structuration et son évaluation. D'une part, elle utilise un programme structuré, original par ses objectifs et sa durée et, d'autre part, elle emploie un instrument de mesure validé au Québec pour en évaluer certains effets.

Le compte rendu de cette recherche présente dans un premier temps le contexte théorique et expérimental qui précède l'expérimentation. Ce chapitre précise les principes sous-jacents à l'intervention axée sur la "croissance" des individus en psychothérapie, analyse la structure et l'évaluation des programmes de croissance pour couples et présente les particularités du programme et de l'instrument de mesure utilisés dans cette recherche. La présentation des hypothèses termine cet exposé. Le deuxième chapitre porte sur la description de l'expérience. Il fournit des renseignements relatifs au schéma expérimental (sujet, programme, instrument de mesure) et présente le déroulement de l'expérience. Le troisième chapitre expose les résultats de la recherche et discute les données obtenues. Enfin, la conclusion résume brièvement les considérations qui se dégagent de la présente recherche.

Chapitre premier

Programmes de croissance pour couples
et évaluation de leurs effets

Contexte théorique et expérimental

L'approche de "croissance" représente une intervention relativement nouvelle en psychothérapie conjugale et le présent chapitre se propose de situer le lecteur par rapport à son évolution et à l'état actuel de la recherche effectuée auprès des couples. Pour ce, il présente la description des caractéristiques d'une approche de croissance individuelle et précise les particularités de ce type d'intervention par rapport aux relations conjugales. Par la suite, il expose les programmes de croissance pour couples recensés dans la documentation par la description de leurs structures et l'analyse des recherches portant sur l'évaluation de leur efficacité. Le programme expérimenté et l'instrument de mesure utilisé dans cette étude-pilote font enfin l'objet d'une dernière section. L'exposé de ce chapitre se termine avec la présentation des hypothèses.

La croissance en psychothérapie

"Le terme croissance a été si mal employé durant la dernière décennie qu'il a perdu toute sa signification" (Bowen, 1978, p. 344).

Cette citation de Bowen rappelle la nécessité de clarifier la notion de "croissance". Dans le présent texte, une approche axée sur la croissance fait référence à une méthode d'intervention ayant un rôle particulier et visant une clientèle précise. Il s'agit d'une approche humanistique ayant un rôle de prévention auprès d'individus qui souhaitent un changement, une amélioration au plan personnel et/ou interpersonnel. Afin de bien comprendre cette définition, des explications supplémentaires s'avèrent nécessaires.

Le terme "humanistique" peut avoir un sens très large. Dans le contexte actuel, il fait référence à une approche qui associe la santé et le bien-être psychologique à une meilleure connaissance de soi (développement personnel) et à une communication plus efficace avec les autres (développement interpersonnel). Le moyen privilégié pour permettre à la personne de mieux se connaître et de mieux communiquer est "l'expérience" (experienting). L'individu apprend à améliorer sa condition, à atteindre un mieux-être en expérimentant, en vivant des situations à l'intérieur desquelles l'intervenant joue un rôle de modèle et de guide.

La clientèle "traditionnelle" de la psychothérapie n'est pas visée par une approche axée sur la croissance. Cette clientèle fait référence aux notions de traitement, de pathologie et de symptômes. Elle inclut des individus qui ne peuvent plus

tolérer leur "mal" intérieur, vivent une situation d'impasse et ont besoin d'aide pour continuer à fonctionner. La psychothérapie peut cependant s'adresser à des personnes qui ont un fonctionnement individuel et social adéquat, mais souhaitent améliorer leur situation et atteindre un état de mieux-être. C'est à cette clientèle qu'il faut se référer lorsqu'il est question de "croissance" en psychothérapie. Goodman (1968) partage cette position:

Un nombre sans cesse croissant de patients ne sont pas "malades" du tout; ils s'adaptent de façon adéquate; ils viennent nous voir parce qu'ils veulent davantage de l'existence et d'eux-mêmes, et qu'ils pensent que la psychothérapie peut les aider (p. 68).

Le rôle d'une approche axée sur la croissance devient alors plus évident. Cette intervention s'adresse à des gens sans difficultés personnelles et interpersonnelles importantes. De ce fait, son rôle est préventif.

De nombreux auteurs décrivent les principes qui sous-tendent le développement personnel et interpersonnel d'un individu (Jourard, 1971; Maslow, 1968; Miller et al., 1975; Perls, 1969; Rogers, 1968; Satir, 1967). Ces principes servant de cadre de référence aux professionnels qui orientent leurs interventions sur la croissance d'un individu se résument à six concepts: la prise de conscience (awareness), l'estime de soi, le "ici et maintenant", la responsabilité de soi, l'ouverture (disclosure)

et la réceptivité.

La prise de conscience réfère à l'expérience interne, au processus par lequel une personne se centre, s'arrête à ses différentes sources d'information. L'individu peut être conscient de ce qu'il pense, fait, souhaite, sent (sensation) et ressent (émotion) (Miller et al., 1975). Selon ces auteurs, la prise de conscience amène souvent la personne à comprendre ses façons de se comporter et facilite le changement des comportements qui ne la satisfont pas. Perls (1969) écrit: "La prise de conscience per se, en elle-même et par elle-même est curative" (p. 5).

L'estime de soi est une dimension importante du développement personnel car elle sous-tend l'acceptation et la confiance en soi. Selon Satir (1972), la façon d'entrer en relation d'un individu est directement reliée à son niveau d'estime personnelle: la faible image de soi engendre de l'insatisfaction, du stress et de l'anxiété. A l'inverse, une image positive de soi favorise la croissance personnelle et interpersonnelle.

Le "ici et maintenant" réfère à la capacité d'une personne à centrer son attention sur le moment présent et couvre tout ce qui existe pour elle. Liss (1974) écrit: "Il inclut le fait d'être ici, l'expérience, l'engagement, le phénomène et la conscience" (p. 142). En vivant le moment présent, une personne

développe son "sentiment de la réalité" et aiguise sa conscience d'elle-même (Perls et al., 1951).

La responsabilité de soi chez la personne reflète sa capacité de répondre aux conséquences de ses actes et de se porter garante de son vécu. Pour Liss (1974):

Prendre la responsabilité signifie revendiquer la propriété de tous ses sentiments, pensées et actions et de refuser la propriété des sentiments, des pensées et des actions d'autrui" (p. 138).

Cette notion correspond à un objectif de croissance: elle suppose que l'individu reconnaît son pouvoir, sa capacité à se changer lui-même.

L'ouverture (disclosure) d'une personne fait référence à sa capacité de s'impliquer au plan émotionnel. Cette notion correspond aux concepts de congruence et d'authenticité de Rogers (1968) et celui de transparence de Jourard (1971). Le concept d'ouverture se transpose en comportements spécifiques et la croissance interpersonnelle est relative à l'acquisition des aptitudes (skills) suivantes:

- Exprimer verbalement ses prises de conscience, particulièrement celles qui sont reliées aux sentiments.
- Parler pour soi, c'est-à-dire utiliser des "messages-Je" (Gordon, 1977).

- Donner du feedback, situer l'autre sur ses façons d'agir en s'appuyant sur des faits concrets.
- Demander du feedback, des précisions aux autres.
- Rendre explicites, les messages implicites.
- Exprimer clairement ses messages: remplacer des questions par des assertions, utiliser des phrases positives plutôt que négatives, être spécifique et donner des exemples pour préciser des idées générales.

La réceptivité d'une personne se traduit par sa capacité d'accepter les autres de façon inconditionnelle, de s'arrêter à eux et d'essayer de les comprendre. La personne réceptive peut montrer aux autres qu'elle les comprend: elle reformule leurs messages, reflète leurs sentiments (Rogers, 1968) ou fait de "l'écoute active" (Gordon, 1977). L'attitude de réceptivité contribue au développement interpersonnel d'un individu car elle augmente l'efficacité de ses relations.

Les six concepts précédemment décrits constituent généralement le cadre de référence d'une approche axée sur la croissance en psychothérapie. Pour aider la personne qui s'interroge sur les moyens à prendre pour changer sa vie, pour améliorer sa situation et pour se sentir plus satisfaite, les intervenants agissent de façon à favoriser l'apprentissage de comportements dérivant de l'opérationnalisation de ces concepts. Etre conscient, avoir une estime de soi positive, être responsable

de soi, vivre au présent et être ouvert et réceptif, résumant les conditions sous-jacentes au développement de la personne.

Tel que mentionné, "l'expérience" est le moyen privilégié pour acquérir ces aptitudes et elle peut être vécue dans un contexte peu ou très structuré. Le degré de structure est relié au degré de planification de l'intervenant par rapport au déroulement des rencontres. Une intervention très structurée suppose que le choix de "mises en situation", d'"exercices" ou d'"expériences" est déterminé à l'avance. Liss (1974) précise le rôle de ces expériences et en présente les diverses formes:

Un exercice permet de pratiquer une discipline nouvelle. Il y a des exercices pour la communication verbale et non-verbale. Des exercices pour des contacts physiques positifs et négatifs (sans risque). Des exercices pour "ici et maintenant". Des exercices pour "ailleurs" tels les "rêves éveillés" ou "fantaisies" et les jeux dramatiques avec le groupe, etc. (p. 171).

Chacune de ces "mises en situation" vécue individuellement ou en groupe, favorise l'expérimentation d'une ou de plusieurs "aptitudes" et répond à un ou à plusieurs objectifs spécifiques relatifs à la croissance d'un individu. Un certain nombre de ces objectifs sont transposés à des entités plus complexes telles que le couple, la famille et le groupe. Plus spécifiquement, depuis une dizaine d'années, les psychothérapeutes se préoccupent de la santé des relations conjugales (Mace et Mace, 1975; Travis et Travis, 1975; Vincent, 1973).

L'application du modèle systémique à la psychothérapie semble être à l'origine de nouvelles attitudes de la part des intervenants conjugaux. En mettant en évidence le fait que les "relations" peuvent se traiter et non seulement les individus qui composent un système, les adeptes de la théorie systémique suggèrent une conception nouvelle de l'intervention conjugale et familiale. L'émergence de ce nouveau modèle paraît être aux couples et aux entités complexes ce que le mouvement humanistique est à la personne; la croissance conjugale devient la réponse aux couples qui s'interrogent quant aux moyens à prendre pour améliorer leurs relations dans le mariage..

Dans cette approche, le développement interpersonnel des conjoints occupe une place prédominante. La corrélation établie entre l'efficacité de la communication des époux et la satisfaction dans le mariage (Bernard, 1964; Burgess et Wallin, 1953; Cutter et Dyer, 1965; Shipman, 1960) justifie la préséance d'objectifs spécifiques reliés à l'acquisition d'"aptitudes" à la communication. Afin de favoriser ces apprentissages, plusieurs intervenants optent pour une approche structurée. Les "programmes de croissance pour couples" résultent alors d'un souci de planification de la part du professionnel qui intervient auprès des couples dont l'union est relativement stable. Ces programmes représentent un des moyens susceptibles de jouer un rôle préventif auprès d'une population de conjoints.

L'analyse des "programmes" recensés dans la documentation met en évidence les différences observées par rapport à la structuration et à la mesure de leur efficacité. Pour justifier le choix de nos objectifs de recherche, c'est-à-dire l'utilisation d'un nouveau programme et l'évaluation de certains de ses effets à l'aide d'un instrument de mesure unique, la présentation des programmes recensés s'avère nécessaire et elle fait l'objet de la deuxième section.

Structure et évaluation des programmes de croissance pour couples

La présentation des programmes de croissance pour couples se divise en trois parties: la première précise le développement de ce type d'intervention conjugale, la deuxième compare la structure des programmes recensés, alors que la troisième se concentre sur l'analyse des recherches ayant évalué l'efficacité des programmes de croissance pour couples.

Dans la documentation consultée, Guerney (1964) est le premier à construire un programme structuré axé sur la communication (structured communication training). Cet auteur cherche à aider les membres d'une même famille à résoudre leurs conflits en leur apprenant certains principes du modèle rogérien (écoute empathique, reflet, reformulation et attitude d'authenticité). En 1970, Guerney (voir Olson, 1976) utilise un modèle

semblable pour "traiter les relations entre conjoints et crée le programme d'"enrichissement des relations conjugales" (Conjugal relationship enhancement).

Plusieurs auteurs expérimentent des programmes semblables d'"entraînement à la communication" (Cardillo, 1971; Cassidy, 1973; Christensen, 1974; Pidler, 1972; Pierce, 1973; Schlein, 1971; Wells et al., 1975), mais ils étudient des couples en difficulté et vérifient l'efficacité d'une approche éducative concernant le "traitement" des relations conjugales. Quelques recherches toutefois évaluent des programmes d'"entraînement à la communication" en étudiant des sujets ayant peu de difficultés au plan conjugal (Campbell, 1974; Collins, 1977; Ely et al., 1973; Miller et al., 1976; Rappaport, 1976). Ces programmes méritent d'être mentionnés, car tous les auteurs s'accordent à dire qu'ils peuvent s'appliquer dans une perspective de croissance conjugale, c'est-à-dire d'amélioration des relations dans un couple. D'ailleurs, certains auteurs (Goodman, 1968; Kaplan et Sadock, 1972; Miller et al., 1976) croient que les programmes très structurés ne répondent pas adéquatement aux besoins des couples en conflit. Selon eux, de tels programmes d'adressent à des couples peu perturbés qui manifestent le désir d'augmenter leur niveau de satisfaction dans le mariage. Une telle conception correspond à la définition présentée dans la section précédente. Les écrits de Otto (1975), Smith, Schoffner et

Scott (1979) et Mace (1975) soulignent également ces particularités pour décrire une approche de croissance conjugale.

La systématisation de l'application d'un modèle de croissance pour couples prend forme avec la création du mouvement "Groupes d'enrichissement du mariage" (Marriage enrichment groups) et la fondation de l'association "A.C.M.E." (Association for couples of marriage enrichment), en 1973. Cette association, fondée par Davis et Vera Mace, réunit les individus intéressés par le développement des relations conjugales. Elle vise à créer une certaine unité parmi les multiples approches de croissance expérimentées et à assurer la cohésion des services afin d'accroître l'impact des groupes d'enrichissement (Mace et Mace, 1976).

Bien qu'il y ait peu d'uniformité dans les approches d'enrichissement du mariage, certains auteurs (Beck, 1976; Mace et Mace, 1976; Otto, 1975; Smith et al., 1979) tentent de faire ressortir la similitude des buts fixés. Selon eux, les groupes d'enrichissement du mariage visent à atteindre un ou plusieurs des objectifs suivants: assurer le mieux-être des conjoints dans leur relation conjugale, favoriser le développement interpersonnel des conjoints pour les rendre plus aptes à communiquer et prévenir les "crises" ou les "menaces de séparation", favoriser le rapprochement (closeness) et l'intimité (intimacy) des conjoints, favoriser le développement personnel de chacun en

augmentant le support respectif des conjoints et enfin, promouvoir une atmosphère de "croissance" chez les couples. Beck (1976) croit que ces objectifs correspondent à ceux de la psychothérapie et en ce sens, notre position trouve un appui. D'autre part, cet auteur se réfère à la définition de Gurman (1973) pour justifier la pertinence de son point de vue: "Toutes techniques thérapeutiques ayant pour but de modifier des relations inadéquates des couples mariés" (p. 458). Cette définition permet en effet d'y inclure tout programme d'enrichissement du mariage; elle ne présume pas du degré d'inadéquacité des conjoints et de la méthode à utiliser pour atteindre ce but.

Il ressort que la majorité des groupes d'enrichissement du mariage visent des buts communs et Otto (1975) fait cependant bien ressortir la diversité des méthodes utilisées pour atteindre ces objectifs. La compilation des résultats de son investigation auprès d'animateurs des groupes d'enrichissement du mariage permet de tracer le portrait des 30 programmes recensés. Ce portrait incluant des renseignements relatifs à la durée des programmes, à la composition des groupes (participants et animateurs), aux modalités des rencontres, aux formules utilisées et aux objectifs visés, sont présentés au tableau 1. Il paraît cependant peu utile d'analyser plus en détails la composition des programmes puisque aucun d'eux ne fait l'objet d'une investigation systématique. L'intérêt porte plutôt sur les

Tableau 1

Description-synthèse des 30 programmes de
croissance pour couples recensés par Otto (1975)

Types d'informations		Description
Durée du programme		14 heures, en moyenne
Modalités		Session de fin de semaine (n=23) Rencontres hebdomadaires (n=7)
Composition des groupes		Entre 4 et 10 couples
Structuration		Expériences structurées Discussion de groupes Groupes de sensibilisation de rencontre (peu structuré) Lecture(s) Film(s)
Expériences Structurées	Formes	Expériences de communication verbale Expériences de communication non-verbale
	Modalités	Dyades (conjointes)
Animateurs		Equipes: homme/femme
Objectifs		- Accroître la communication dans le couple et la famille - Améliorer les relations intimes (sexuelles) entre les conjoints - Résoudre les conflits

études qui évaluent les effets ou l'efficacité d'un groupe de croissance conjugale. Le recensement identifie 12 recherches réparties selon les deux types d'intervention présentés précédemment: "Entraînement à la communication" et "Enrichissement du mariage" (Cf. tableau 2). L'aspect d'"entraînement" (training) et l'apport didactique particularisent les programmes C.R.E. (Conjugal relationship enhancement) de Guerney (1977) et M.C.C.P. (Minnesota couples communication program) de Miller, Nunnaly et Wackman (1976). Trois recherches évaluent le C.R.E. (Collins, 1977; Ely et al., 1973; Rappaport, 1976) et deux études expérimentent le M.C.C.P. (Campbell, 1974; Miller et al., 1976). Le type d'intervention appelé "Enrichissement du mariage" regroupe tous les programmes utilisant des formules plus variées: le P.E.P. (Pairing enhancement program) de Travis et Travis (1975) et le Mardilab (Marriage diagnostic laboratory) de Stein (1975) y occupent une place particulière, alors que le titre "Autres programmes d'enrichissement du mariage" résume les données de trois recherches inédites (Bruder, 1972; Nadeau, 1971; Swicegood, 1974).

Le tableau 2 présente la structure de ces cinq programmes. Il fournit des données relatives aux objectifs spécifiques des programmes, à la durée et aux modalités des rencontres, à la composition des groupes (participants et animateurs), aux formules utilisées et aux expériences vécues (formes et modalités).

Tableau 2

Comparaison des structures des programmes
de croissance pour couples

Programmes d'entraînement à la communication			Programme d'enrichissement conjugal			
	C.R.E.	M.C.C.P.	Autres programmes d'enrichissement du mariage	MARDILAB	P.E.P.	
Créateur du programme	Guernsey (1970)	Miller et al. (1976)	Bruder, 1972; Nadeau, 1971; Swicegood, 1974	Stein (1975)	Travis et Travis (1975)	
Objectifs spécifiques	<ul style="list-style-type: none">- Développer des attitudes positives dans la communication (application du modèle rogerien):- empathie- reflet- reformulation- clarification des messages	<ul style="list-style-type: none">- Augmenter l'habileté des couples à échanger et percevoir leur relation de façon adéquate: prise de conscience de soi et des autres.- Augmenter la capacité des conjoints de communiquer clairement, directement et ouvertement au sujet de leur relation: révélation des prises de conscience.	<ul style="list-style-type: none">- Accroître la conscience des conjoints au niveau des émotions, des intentions et de leur sensibilité.- Améliorer les modes de communication- Augmenter l'engagement des couples à aider d'autres couples.	<ul style="list-style-type: none">- Outiller les couples afin de faciliter l'évaluation des forces et des faiblesses de leur relation.- Evaluer les changements attendus par les conjoints.- Présenter des notions sur la communication.- Favoriser l'implication personnelle (émotionnelle) et l'expression d'agressivité.- Explorer les difficultés sexuelles et intimes des conjoints.	<ul style="list-style-type: none">- Renouveler la conscience de soi et l'expression des sentiments.- Favoriser l'authenticité, la liberté et la sécurité dans la relation conjugale.- Améliorer la communication au plan sexuel et social entre les conjoints.	
Durée	18, 24 ou 40 heures	12 heures	15-20 heures	10 heures	15-18 heures	
Modalités	Marathon (8 h.) 5-8 rencontres hebdomadaires	4 rencontres hebdomadaires	Marathon (15 h.) 5 rencontres hebdomadaires	5 rencontres hebdomadaires	Marathon (15 h.) 5 rencontres hebdomadaires	
Nombre de couples participants	3-4	4-5	3-13	6	6	
Structure	<ul style="list-style-type: none">- Présentation des notions théoriques par l'animateur.- Exercices structurés (pratique).- Lectures.- "Homework": échanges à la maison.	<ul style="list-style-type: none">- Présentation des notions théoriques par l'animateur.- Exercices structurés.- Lectures.- "Homework": échanges à la maison.	Exercices structurés	<ul style="list-style-type: none">- Présentation des notions théoriques par les animateurs.- Questionnaires.- Exercices structurés.- Film(s).- Lectures.- Discussions de groupe.	<ul style="list-style-type: none">- Exercices structurés- "Homework": expériences à la maison (pendant la période d'attente).- Films.	
Types d'expériences	Forme(s)	Exercices de communication verbale.	Exercices de communication verbale. (Pratique des notions théoriques)	Exercices de communication verbale	<ul style="list-style-type: none">- Exercices de communication verbale.- Exercice écrit (phrases à compléter).- Jeux de rôles.	<ul style="list-style-type: none">- Exercices de communication verbale et non-verbale.- Fantaisies ou rêves éveillés.- Prise de conscience sensorielle- Echanges intimes avec le conjoint (massages, caresses).
	Modalité(s)	En dyades (couple)	En dyades (couple)	En dyades (couple)	- Individuel, en dyades ou en groupe.	- Individuel et en dyades.
Animateurs	Un animateur (étudiant diplômé)	Un animateur (spécialiste)	Un couple (non professionnels avec expérience)	Un couple (spécialistes)	Couple (spécialistes)	

L'analyse de la structure des programmes recensés démontre que la majorité d'entre eux ont des objectifs spécifiques qui visent à favoriser la croissance de la relation entre les conjoints par l'apprentissage d'aptitudes à la communication. En effet, la majorité des programmes insistent davantage sur le développement de la relation et ceci est particulièrement perceptible par les types et les modalités d'application des exercices choisis. En effet, les expériences portent sur la communication (généralement verbale) et sont vécues avec le conjoint seulement. Dans ces programmes, seule la relation avec le conjoint sert d'"outil", de "cadre de référence" aux prises de conscience. Par contre, le Mardilab et surtout le P.E.P. introduisent des expériences qui visent le développement individuel, personnel et interpersonnel des conjoints. Le premier (Mardilab) inclut un exercice de "phrases à compléter", tandis que le deuxième (P.E.P.), plus varié, présente des expériences de "fantaisies" et de "prises de conscience" pour permettre aux individus d'améliorer leur connaissance de soi. L'intérêt que portent les deux programmes au développement individuel des participants ressort également au niveau des modalités d'application des expériences. En effet, ces programmes prévoient des contacts avec des participants autres que le conjoint.

L'emphase mise sur la dimension individuelle constitue un aspect original du programme P.E.P. Les auteurs, Robert et

Patricia Travis (1975), croient que la satisfaction dans le mariage n'est pas seulement reliée à une communication plus efficace entre les conjoints, mais également à une plus grande "actualisation de soi" des individus. Selon eux, un programme de croissance pour couples doit permettre aux individus "de se développer individuellement et ensemble dans le mariage" (p. 161).

Nena et Georges O'Neil (1972) expriment tout aussi clairement comment la satisfaction dans le mariage repose à la fois sur la croissance individuelle et sur le dialogue, l'échange dans le couple. Dans Le mariage open, ils exposent la théorie de l'enrichissement synergétique pour expliquer cette conception et résument ainsi leur théorie:

A travers un échange et une création croissante, dans le mariage ouvert, ce qui est bon pour toi et non seulement bon pour moi, mais meilleur pour nous deux (p. 243).

Il paraît donc souhaitable de tenir compte de cette théorie dans la structuration d'un programme de croissance pour couples.

La comparaison des programmes met également en évidence la brièveté des interventions. En effet, quelles que soient les modalités des rencontres, fins de semaine ou rencontres hebdomadaires, la durée des groupes de croissance pour couples dépasse rarement 18 heures. Les programmes d'"enrichissement conjugal" et le M.M.C.P. se déroulent sur une période variant de

10 à 18 heures. Le programme C.R.E. est plus long, car il peut durer 24 ou 40 heures selon les modalités choisies.

L'analyse révèle également que la composition des groupes diffère légèrement selon les types de programmes. Les programmes d'"entraînement à la communication" se déroulent généralement avec un nombre de couples variant de 3 à 5, alors que les groupes d'"enrichissement du mariage" comptent de 3 à 13 couples par groupe.

La majorité des programmes ont des formules variées pour atteindre leurs objectifs. Les présentations de notions théoriques et les "tâches" à la maison (homeworks) complètent généralement les "expériences" ou "exercices" vécus au cours de la session. Certains programmes y ajoutent les discussions de groupe, les visionnements de films et les lectures individuelles.

Tous les programmes décrits au tableau 2 ont fait l'objet d'une investigation systématique et les données apparaissant au tableau 3 rapportent les principaux renseignements concernant ces recherches. Ce tableau présente les expérimentateurs et l'année de publication de leur étude, les procédures expérimentales choisies (sujets, schème expérimental, utilisation de contrôle), les effets mesurés, les instruments de mesure utilisés et enfin, les résultats obtenus concernant chaque programme évalué.

Tableau 3

Comparaison des recherches sur les
programmes de croissance pour couples

Programmes d'entraînement à la communication			Programmes d'enrichissement conjugal		
	C.R.E.	M.C.C.P.	A.C.M.E.	MARDILAB	P.E.P.
Auteurs	1. Collins (1977) 2. Ely et al. (1973) 3. Rappaport (1976)	1. Campbell (1974) 2. Miller et al. (1976)	1. Bruder (1972) 2. Nadeau (1971) 3. Swicegood (1974)	Stein (1975)	Travis et Travis (1975)
Spécificité des couples	Couples, volontaires avec des difficultés mineures	Couples mariés, volontaires couples prémaritaux, volontaires (2)	Couples, volontaires	Couples, volontaires, avec des difficultés mineures	Couples, volontaires, avec des difficultés sexuelles mineures
Groupe contrôle	Oui (1) * Non (2,3)	Oui	Oui	Non	Non
Effets mesurés	- Efficacité de l'émetteur - Empathie du récepteur - Adaptation des conjoints - Communication conjugale - Confiance et intimité	- Capacité de prise de conscience lors d'interactions. - Aptitudes à la communication verbale.	- Communication non-verbale - Amélioration des relations - Vision de soi, du partenai- re et du mariage (2) - Accord des conjoints par rapport à leurs valeurs - Accord sur leur situation conjugale - Communication des sentiments et des intentions (2,3) - Adaptation des conjoints (1)	- Evaluation des relations conjugales	- Niveau d'actualisation de soi - Niveau de compréhension et d'acceptation de l'autre - Niveau de la santé des relations conjugales
	- Amélioration des relations (2,3) - Satisfaction des conjoints (3) - L'expression et la clarification des sentiments (2,3) - Communication: expression et empathie (1,2).				
schéma expérimental	Avant - après une période d'attente et après le traitement	Après traitement seul (1) Avant - après traitement (2)	Avant - après le traitement et relance (2,3) Avant traitement et deux mois après la fin du traitement (1)		Avant - après traitement et relance (3 semaines)

* Le chiffre renvoie à l'auteur. Lorsque aucun chiffre n'est mentionné, tous les auteurs sont concernés.

Tableau 3

Comparaison des recherches sur les
programmes de croissance pour couples
(suite)

	Programme d'entraînement à la communication		Programmes d'enrichissement conjugal		
	C.R.E.	M.C.C.P.	A.C.M.E.	MARDILAB	P.E.P.
Auteurs	1. Collins (1977) 2. Ely et al. (1973) 3. Rappaport (1976)	1. Campbell (1974) 2. Miller et al. (1976)	1. Bruder (1972) 2. Nadeau (1971) 3. Swicegood (1974)	Stein (1975)	Travis et Travis (1975)
Instruments de mesure utilisés	<ul style="list-style-type: none"> - Ely feeling questionnaire (2) - Observation du comportement - Primary communication inventory (1,2) - Conjugal life questionnaire - Marital adjustment scale - Marital communication inventory (1,3) - Interpersonal relationship scale (3) - Relationship change scale (3) - Satisfaction change scale (3) - Handling problem change scale (3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation des comportements - Questionnaire (adaptation personnelle de l'auteur (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Conjugal life questionnaire (1) - Relationship change scale (1) - Marital communication inventory (1) - Marital adjustment test (1) - Marital communication and agreement test (2,3) - Marital communication scale (2) - Marital role scale (2) - Personality trait list (2) - Interaction testing (2) - Faber's marital consensus test (3) - Adaptation personnelle d'un questionnaire (3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pair attraction inventory - Adaptation personnelle d'un questionnaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Personal orientation inventory - Love scale - Marital pre-counseling inventory - Caring relationship inventory
Résultats	<ul style="list-style-type: none"> - Changements significatifs ($p < .01$) à tous les tests (3) - Changements significatifs ($p < .05$) pour trois des quatre tests: pas de différence au Conjugal Life questionnaire (2) - Changements significatifs pour 2 des 7 tests: pas de différence au Conjugal Life questionnaire et au Marital adjustment scale (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration des comportements interpersonnels: prise de conscience et révélation - Pas de différence au questionnaire (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Changements significatifs $p < .05$ à deux tests (3) - Changements significatifs à tous les tests ($p < .05$ ou $p < .01$) (2) - Changements significatifs ($p < .01$) Amélioration des relations et adaptation entre les conjoints ($p < .05$) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aucune analyse statistique 	<ul style="list-style-type: none"> - Changement significatif ($p < .01$) au niveau de l'actualisation de soi (P.O.I.) - Pas de différence significative à tous les autres tests.

* Le chiffre renvoie à l'auteur. Lorsque aucun chiffre n'est mentionné, tous les auteurs sont concernés.

Toutes les études mesurent les effets de la participation à un programme de croissance pour couples en utilisant des sujets volontaires présentant peu de difficultés au plan conjugal. Près de la moitié des recherches emploient un groupe contrôle (Campbell, 1974; Collins, 1977; Miller et al., 1976; Nadeau, 1971; Swicegood, 1974). Dans les autres études, les chercheurs comparent les mesures effectuées auprès des sujets du groupe expérimental, avant et après leur participation au programme. Seulement trois études ont ajouté une mesure de relance (follow-up) (Bruder, 1972; Nadeau, 1971; Travis et Travis, 1975). Jacobson (1978) et Beck (1976) font ressortir la nécessité d'une troisième mesure, particulièrement pour évaluer les programmes intensifs de courte durée (fin de semaine). Ces auteurs croient que la nouveauté de la situation et l'enthousiasme qui en résulte chez les participants créent un biais à l'évaluation de l'efficacité d'un programme de fin de semaine.

Le tableau 3 indique également que la majorité des recherches utilisent plusieurs questionnaires de perceptions interpersonnelles (interpersonal measures) pour évaluer les changements résultant de la participation à un groupe de croissance pour couples. Cromwell, Olson et Fournier (1976) prétendent que l'emploi de questionnaires variés peut s'avérer utile pour expliquer l'influence d'un programme de croissance sur les relations conjugales. Cependant, dans les recherches recensées, le nombre

de questionnaires utilisés paraît trop important (entre trois et huit questionnaires) et cela risque de produire un biais à l'évaluation.

Les auteurs ajoutent que l'observation des comportements est également souhaitable. Dans le relevé, seules les études évaluant les effets des programmes d'"entraînement à la communication" (C.R.E. et M.M.C.P.) répondent à ce critère. Jacobson (1978) appuie la position de Cromwell, Olson et Fournier, mais il insiste davantage sur la nécessité d'utiliser des instruments de mesure validés. L'analyse permet de constater que certaines études ne respectent pas ce critère (Campbell, 1974; Stein, 1975 et Swicegood, 1974). De plus, Jacobson doute que la plupart des questionnaires utilisés soient absents de biais; selon lui, ils contiennent des questions trop précises concernant les effets attendus. L'auteur croit que "les participants sont tentés de noter une amélioration dans leur relation pour faire plaisir aux animateurs (Jacobson, 1978, p. 399). Cette considération de Jacobson retient l'attention par rapport au choix d'un instrument de mesure.

L'analyse des recherches évaluant l'efficacité des programmes de croissance pour couples révèle enfin que ces études obtiennent des résultats significatifs. Toutefois, seules les études de Rappaport (1976) et de Nadeau (1971) constatent des changements significatifs à tous les instruments de mesure

utilisés. Dans les autres recherches, les résultats sont mitigés puisque certains effets mesurés n'enregistrent pas de différence significative. Le tableau 3 indique que la majorité des investigations évaluent les changements relationnels (aptitudes à la communication et/ou niveau de satisfaction) chez les participants. Quelques recherches vérifient également les changements individuels (perception de soi, estime de soi, niveau d'actualisation de soi). Toutefois, une seule dimension, individuelle ou relationnelle, change de façon significative lorsque les deux aspects sont vérifiés et cela peut être lié à la durée du programme. En effet, la durée de l'intervention paraît trop brève pour provoquer des changements aux deux plans, individuel et relationnel. Bowen (1978) affirme: "Plus le changement se manifeste lentement, plus il sera solide et durable" (p. 345).

Les considérations précédentes invitent à se poser les questions suivantes: existe-t-il un programme de croissance pour couples qui met un accent particulier sur le développement individuel des conjoints tout en étant suffisamment long pour susciter des changements individuels et relationnels? Et, si oui, existe-t-il un questionnaire validé au Québec pouvant mesurer ces changements? Le programme Groupe de croissance pour couples de Soucy et le Test du répertoire des construits interpersonnels de Hould (1979) apportent une réponse appropriée à ces

interrogations. Le problème posé dans la présente recherche consiste donc à vérifier si la participation au Groupe de croissance pour couples provoque chez les conjoints des changements individuels et relationnels mesurables par le Terci. La présentation du programme et de l'instrument de mesure ainsi que l'opérationnalisation des changements évalués dans cette étude font l'objet de la dernière section.

Programme "Groupe de croissance pour couples"

Terci et opérationnalisation

Cette dernière section expose les particularités du programme Groupe de croissance pour couples, précise les caractéristiques du Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels (Terci) et présente l'opérationnalisation des variables étudiées dans la présente recherche.

A. Programme "Groupe de croissance pour couples"

Le programme Groupe de croissance pour couples a pour objectif général d'aider les conjoints à mieux se connaître et à mieux se comprendre pour se rapprocher davantage. Les buts spécifiques liés à ce programme visent à améliorer l'estime de soi des conjoints, à favoriser l'utilisation de leurs ressources personnelles, à encourager la prise en charge individuelle et à développer l'authenticité de chaque membre du couple.

Le programme Groupe de croissance pour couples s'appuie sur les cinq dimensions suivantes pour favoriser l'atteinte des objectifs: la communication verbale et non-verbale, la prise de conscience, le partage du vécu, l'acceptation et l'accueil et la prise de décision.

La dimension "communication verbale et non-verbale" du programme permet l'apprentissage et l'intégration d'un modèle de communication par les participants. Le programme vise à leur apprendre les principes d'une communication efficace. Les animateurs enseignent aux conjoints à devenir plus attentifs aux différentes formes de communication, à exercer une écoute attentive l'un envers l'autre, à reformuler adéquatement les messages reçus, à donner du feedback et à s'exprimer en terme de "JE".

La dimension "prise de conscience" du programme permet au participant d'entrer en contact avec son ressenti. Les animateurs proposent des "exercices" qui aident les individus du groupe à prendre conscience de leurs émotions, leurs besoins, leurs attentes, leurs désirs et leurs peurs.

Le "partage du vécu" constitue la troisième dimension du programme. Les animateurs encouragent les participants à exprimer leur vécu, qu'il soit positif ou négatif.

L'"acceptation et accueil" représente un autre aspect du programme. Les animateurs apprennent aux conjoints à valoriser les différences pouvant exister entre eux et à respecter la personnalité, la façon de s'exprimer et les valeurs de leur partenaire.

Enfin, à la dimension "prise de décision" du programme, les animateurs enseignent aux conjoints à résoudre leurs différends ou leurs conflits de façon satisfaisante pour chacun.

Le programme Groupe de croissance pour couples permet aux conjoints d'acquérir les "aptitudes" précédentes en utilisant une approche expérientielle et de groupe. Le déroulement prévu s'échelonne sur huit rencontres de 10 heures environ. Des informations plus détaillées concernant la présentation des exercices et la description des rencontres sont livrées au chapitre II.

B. "Test d'évaluation du répertoire des
construits interpersonnels"

Le Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels: Terci (Hould, 1979) permet d'évaluer certains effets de la participation au Groupe de croissance pour couples et le choix de cet instrument de mesure se justifie pour les raisons suivantes. Le Terci évalue les processus de perception interpersonnelle des individus à l'intérieur d'un couple. Il permet, en outre, de vérifier comment chacun des conjoints perçoit son mode

habituel "d'être en relation" et celui de son partenaire. Le test renseigne sur l'opinion que chaque membre du couple a de lui-même et de son partenaire par rapport à des comportements interpersonnels précis et enfin, il fournit des informations sur l'intensité des contraintes qu'un individu perçoit dans sa relation avec son partenaire. Une autre caractéristique du Terci est qu'il s'adresse à une population normale d'individus vivant en couple. Toute allusion à la psychopathologie ainsi que toute terminologie psychiatrique est éliminée. Enfin, la fidélité et la validité de cet instrument de mesure sont démontrées auprès d'une population québécoise. Une description plus détaillée du Terci (composition, administration, corrections, mesures et qualités psychométriques) est présentée au deuxième chapitre.

Dans cette recherche, le Terci sert à mesurer certains changements résultant de la participation au programme Groupe de croissance pour couples. L'évaluation de la "rigidité de soi", de la "similitude entre les perceptions des conjoints" et du "coût de la relation" permet cette vérification.

C. Opérationnalisation

L'évaluation de la "rigidité de soi" au Terci permet de vérifier un changement individuel perçu par un sujet alors que la "similitude entre les perceptions des conjoints" et le

"coût de la relation" indiquent les changements que les membres d'un couple perçoivent dans leur relation. Cette étape présente les détails de cette opérationnalisation et précise de quelle façon la participation au programme influence les trois variables à l'étude.

1. Rigidité de soi.

L'évaluation de la rigidité de soi permet de vérifier un changement individuel perçu par un sujet. Le programme Groupe de croissance pour couples veut susciter ce type de changement chez les participants en favorisant une plus grande prise de conscience et en encourageant chacun à exprimer son vécu. Les exercices proposés dans le programme invitent les participants à expérimenter des situations nouvelles et à manifester un répertoire de comportements plus variés. Les participants apprennent donc à faire preuve d'une plus grande souplesse et à créer une ouverture dans leur schème habituel de comportements. Cette recherche vérifie si l'individu choisit un répertoire plus varié de comportements interpersonnels pour se décrire après sa participation au Groupe de croissance pour couples. Ce changement se mesure par le degré de rigidité de soi au mode d'adaptation et Hould (1979) écrit:

Un score élevé sur cette variable reflète la rigidité de la présentation de soi et la pauvreté du répertoire des comportements interpersonnels de la personne; un résultat faible

indique une versatilité dans la présentation de soi et la présence d'un répertoire de comportements interpersonnels riche et diversifié qui devrait permettre au sujet de sélectionner avec souplesse le comportement approprié aux diverses situations qu'il rencontre (p. 174).

Cette recherche vérifie donc s'il y a une baisse de la rigidité de soi après la participation au programme.

2. Similitude entre les perceptions des conjoints.

La similitude des perceptions des conjoints permet d'évaluer un changement dans la relation chez les couples étudiés. Par leur participation au programme, les conjoints apprennent à dialoguer, à échanger et à se révéler davantage à l'autre. Les exercices prévus à l'intérieur du programme permettent au conjoint de mieux connaître son partenaire et d'avoir une vision plus objective de celui-ci. La participation au programme peut donc provoquer un changement des perceptions des partenaires et cette étude vérifie si la description qu'un conjoint fait de son partenaire se rapproche de celle que ce partenaire fait de lui-même après la participation au Groupe de croissance pour couples. Cette recherche étudie s'il y a une plus grande similitude entre les perceptions des conjoints après la participation au programme.

3. Coût de la relation.

Le coût de la relation permet de vérifier un changement relationnel tel que perçu par le sujet. L'objectif général du

programme vise à améliorer les relations entre conjoints. Après sa participation au programme, le conjoint peut percevoir moins de contraintes dans sa relation conjugale. Hould (1979) précise que, au Terci, plus le coût d'une relation est perçu comme élevé, plus cette relation est vécue comme insatisfaisante. Cette étude vérifie donc s'il y a une baisse de l'indice du coût de la relation après la participation au programme.

Hypothèses

L'exposé précédent précise les relations existantes entre la variable indépendante de l'étude, la participation au programme et les trois variables dépendantes, la rigidité de soi, la similitude entre les perceptions des conjoints et le coût de la relation, mesurées par le Terci.

L'objectif de cette recherche consiste donc à vérifier les trois hypothèses suivantes:

- La rigidité de soi diminue après la participation au programme.
- La similitude entre les perceptions des conjoints est plus grande après la participation au programme.
- L'indice du coût de la relation diminue après la participation au programme.

Chapitre II

Description de l'expérience

Ce chapitre résume les détails essentiels concernant la méthode par laquelle les informations sont recueillies pour les variables à l'étude. Il fournit des informations relatives à la sélection des sujets, au contenu du programme Groupe de croissance pour couples et à la description de l'instrument de mesure utilisé, le Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels (Terci). Enfin, il expose le déroulement de l'expérience.

Afin de vérifier les hypothèses, un schème expérimental à mesures répétées (avant - après) utilisant un groupe contrôle pairé au groupe expérimental est élaboré. La participation au programme Groupe de croissance pour couples constitue la variable indépendante de cette recherche. Les variables dépendantes mesurées au Terci sont le degré de rigidité de soi, la similitude entre les perceptions des conjoints et l'indice du coût de la relation.

Sujets

Participants

C'est à la suite de l'offre du programme Groupe de croissance pour couples parue dans quelques journaux locaux, que

neuf couples composant le groupe expérimental sont sélectionnés. L'activité est sous la responsabilité de l'Education aux adultes du Collège Bourgchemin (région de Drummondville).

Les sujets masculins du groupe expérimental ont un âge variant de 32 à 45 ans, ce qui donne un âge moyen de 37 ans avec un écart-type de 4.9 années. Leurs épouses ont un âge variant de 29 à 45 ans et la moyenne d'âge atteint 34.6 années avec un écart-type de 4.4 années. Les partenaires de chacun des couples se connaissent en moyenne depuis 13.5 années avec un écart-type de 4.08 années. Le nombre d'années de connaissance varie de 8 à 23 années. Tous les couples sont mariés et vivent ensemble. Aucun sujet ne présente d'antécédents de traitement psychologique.

Les neuf couples du groupe contrôle sont sélectionnés à partir de la banque qui a servi à mesurer la fidélité test-retest du Terci (Hould, 1979). Les données de cette banque facilitent le pairage du groupe contrôle au groupe expérimental et permettent de minimiser les différences pré-traitement entre les deux groupes.

Le pairage du groupe contrôle tient compte des variables suivantes: l'âge des sujets, le nombre d'années de connaissance du conjoint et les réponses aux questions "avez-vous connu vos parents?" et "vos parents sont-ils vivants?".

Les sujets masculins du groupe contrôle ont une moyenne d'âge de 35.4 années avec un écart-type de 4.47 années; leur âge varie de 31 à 46 ans. Leurs épouses ont une moyenne d'âge de 33.3 années avec un écart-type de 3.8 années; leur âge varie de 29 à 41 ans. Les partenaires de chacun des couples se connaissent en moyenne depuis 13.2 années avec un écart-type de 3.19 années. Le nombre d'années de connaissance varie de 10 à 25 années.

Le tableau 4 permet de comparer les sujets des deux groupes, expérimental et contrôle. Concernant le premier critère (âge), les sujets masculins du groupe expérimental sont en moyenne légèrement plus âgés (1.56 années) que ceux du groupe contrôle. Au même critère, les sujets féminins du groupe expérimental sont aussi légèrement plus âgés (1.33 années) que les sujets féminins du groupe contrôle. Par rapport au critère "Je connais mon partenaire depuis", les sujets du groupe expérimental et du groupe contrôle obtiennent un résultat presque identique.

Une différence minime de trois mois en faveur du groupe expérimental est enregistrée. La troisième critère permet de savoir si les sujets ont connu leurs parents et, dans l'affirmative, s'ils sont vivants. Les deux groupes présentent des résultats semblables: tous les sujets ont connu leurs parents et la majorité d'entre eux sont vivants.

Tableau 4

Comparaison des sujets du groupe expérimental (1)
et du groupe contrôle (2) selon le nombre, l'âge,
le nombre d'années de connaissance et la répartition
aux critères "père connu", "père vivant", "mère connue"
et "mère vivante" (selon le sexe)

Sujets	N	Age		Nombre d'années de connaissance		Nombre de sujets			
		\bar{M}		\bar{M}		Père connu	Père vivant	Mère connue	Mère vivante
Hommes ₁	9	37.0	4.89	13.5	4.08	9	6	9	6
Femmes ₁	9	34.66	4.40	13.5	4.08	9	7	9	7
Hommes ₂	9	35.44	4.47	13.2	3.19	9	6	9	7
Femmes ₂	9	33.33	3.77	13.2	3.19	9	5	9	8

Animateurs

Un couple d'animateurs, l'un spécialiste en counseling conjugal et familial et l'autre, diplômé en psychologie (M.A.), appliquent le programme Groupe de croissance pour couples.

Programme "Groupe de croissance pour couples"

La tâche des couples du groupe expérimental consiste à participer au programme Groupe de croissance pour couples. Le rationnel et les objectifs de ce programme ont été présentés dans le premier chapitre et cette section fait part des moyens choisis pour atteindre les objectifs, c'est-à-dire les exercices. Le programme Groupe de croissance pour couples se compose de trente-

quatre "mises en situation" ou "exercices" répartis selon les huit thèmes suivants: la communication dans le couple; les besoins, attentes et demandes individuelles; la perception de soi; la perception de son conjoint; la sensibilisation au toucher; la redécouverte de son conjoint; l'agressivité: source de mon énergie ainsi que la prise de décision dans le couple et le voyage à travers notre expérience de croissance.

Le tableau 5 présente les exercices correspondant à chacun des huit thèmes et précise les modalités d'application (individuel, couple ou groupe) de ces exercices. Le contenu détaillé des expériences apparaît à l'appendice A (suivant le code du tableau 5). Deux types d'exercices, individuel et relationnel, sont prévus à l'intérieur du programme. Les exercices de développement individuel (personnel et interpersonnel) permettent aux participants d'augmenter leur connaissance de soi en se centrant sur eux-mêmes et en échangeant avec d'autres individus que leur conjoint. Des expériences de développement relationnel (la relation conjugale) aident les conjoints à apprendre à mieux communiquer ensemble. Les animateurs du programme favorisent le partage des expériences de développement individuel et de couple par les "retours" en groupe. En tant qu'individus, les participants prennent conscience qu'ils ne sont pas seuls à ressentir les sentiments vécus au cours des exercices et en tant que couples, ils découvrent ce que vivent d'autres couples. Le groupe

Tableau 5

Répartition des exercices selon les thèmes
du "Groupe de croissance pour couples"

Thèmes	Code	Exercices	Modalité
1.0 Communication dans le couple	1.1	Faisons connaissance ensemble	groupe
	1.2	Différentes postures de communication	couple
	1.3	Vérification de ma compréhension	couple
	1.4	Les pronoms dans ma communication	couple
	1.5	Communication non verbale des sentiments	couple
	1.6	Expérience de "stroking"	couple
2.0 Besoins, attentes et demandes individuelles	2.1	Blocage sensoriel	groupe
	2.2	Découvertes de mes attentes	individuel
	2.3	Continuum awareness	individuel
3.0 Perception de soi	3.1	Confiance au groupe	groupe
	3.2	Dessin de soi	individuel
	3.3	Les étiquettes	groupe
4.0 Perception de son conjoint	4.1	La perception que j'ai de mon conjoint	couple
	4.2	Sculpteur de mon conjoint	couple
5.0 Sensibilisation au toucher	5.1	Ma vie sur papier	individuel
	5.2	La roche	couple
	5.3	La pomme	individuel
	5.4	Se laver les mains	individuel
	5.5	Martellement de la tête	individuel
	5.6	Exploration de soi par le toucher et dessin	individuel
	5.7	Danse des paumes	couple
	5.8	Expériences de massage	couple
	5.9	Portrait du toucher du couple	couple
6.0 Redécouverte de son conjoint	6.1	La grimace	couple
	6.2	Voyage dans le temps	couple

Tableau 5
Répartition des exercices selon les thèmes
du "Groupe de croissance pour couples"
(suite)

Thèmes	Code	Exercices	Modalité
7.0 Agressivité: source de mon énergie	7.1	Fantaisie sur un épisode familial	individuel
	7.2	Les situations qui vous font ressentir de l'agressivité	individuel
	7.3	Virginia Woolf	couple
	7.4	Le Vésuve	couple
	7.5	Réchauffement et agressivité	couple
	7.6	Les résistances	individuel
	7.7	Soumission ou dominance	groupe
8.0 Prise de décision dans le couple et voyage à travers votre expérience de croissance	8.1	Prise de décision	couple
	8.2	Voyage à travers votre expérience de croissance	individuel

lui-même sert donc généralement de support à un individu ou à un couple et joue un rôle de facilitateur et de stimulant dans la poursuite d'une croissance plus élevée chez les conjoints.

Instrument de mesure: Terci

Pour mener à bien la démonstration expérimentale des hypothèses, le Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels (Terci) est utilisé. L'appendice B présente un protocole du test.

Le Terci permet de mesurer la perception d'un individu sur sa "manière d'être" avec les gens. Au Terci, l'individu livre ses perceptions sur la façon habituelle d'agir qu'il attribue à son conjoint, à son père et à sa mère. En d'autres termes, le test précise le mode d'adaptation (répertoire de comportements privilégiés) et la capacité d'adaptation (degré de souplesse ou de rigidité de soi) qu'un individu adopte en situations interpersonnelles et ceux qu'il discerne chez son partenaire et chez ses parents. Ces renseignements permettent de mesurer l'intensité des contraintes qu'un individu perçoit dans la relation avec son partenaire (coût de la relation) et connaître si cette relation est pour lui satisfaisante ou non. Le degré de similitude entre les perceptions des conjoints se détermine en comparant quantitativement les données fournies par un couple au niveau de leurs descriptions réciproques.

La figure 1 présente les composantes du Terci. La première et la deuxième colonne de cette figure montrent les 88 comportements interpersonnels et leur regroupement en huit catégories. Les items d'une catégorie se distribuent selon cinq niveaux d'intensité. Le premier et le dernier niveau d'intensité comportent un seul item et chacun d'eux apparaît à la première colonne de la figure 1. Trois items forment chacun des trois autres niveaux. Cette variation d'intensité indique comment le répondant privilégie une catégorie de comportements interpersonnels.

-1-

Répartition des 88 items du test (comportements interpersonnels) en 8 catégories. Les chiffres réferent aux items du test (cf. protocole du test de l'appendice B)

9. Se fait respecter par les gens (85,12,71,38,49,50,3,37,73)
65. A l'habitude d'exagérer ses mérites, de se vanter.

16. Prend parfois de bonnes décisions (33,47,75,62,53,68,55,69,34)
63. Abuse de son pouvoir

66. Peut s'exprimer sans détour (59,30,83,4,35,41,17,22,75)
86. Prend plaisir à se moquer

13. Supporte mal de se faire mener (19,20,61,8,14,57,23,58,60)
27. Epreuve de la haine...

1. Capable de céder, d'obéir (70,80,86,11,79,81,6,28,67)
18. Se sent toujours inférieur...

45. Se montre reconnaissant... (2,24,32,42,44,52,26,76)
77. Se fie à n'importe qui, naïf

82. Donne aux gens des conseils raisonnables (7,15,87,5,29,46,39,51,54)
36. Accepte par bonté de gâcher sa vie...

88. Peut montrer de l'amitié (10,64,72,43,48,78,21,31,74)
40. N'est jamais en désaccord...

-2-

Répartition des 8 catégories d'items en 8 modes d'adaptation. Chaque mode se présente selon une forme modérée ou excessive.

Mode "A" d'adaptation	
Compétition - Domination (modérée)	(excessive)

Mode "B" d'adaptation	
Organisation - Exploitation (modérée)	(excessive)

Mode "C" d'adaptation	
Critique - Hostilité (modérée)	(excessive)

Mode "D" d'adaptation	
Méfiance - Haine (modérée)	(excessive)

Mode "E" d'adaptation	
Effacement - Dépréciation de soi (modérée)	(excessive)

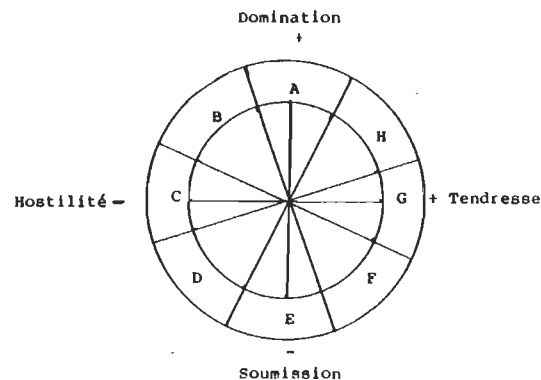
Mode "F" d'adaptation	
Docilité - Dépendance (modérée)	(excessive)

Mode "G" d'adaptation	
Servilité - Hypernormalité (modérée)	(excessive)

Mode "H" d'adaptation	
Gentillesse - Hyperconformisme (modérée)	(excessive)

-3-

Représentation des 8 modes d'adaptation sur un cercle (8 octants) et leur regroupement en 4 dimensions: domination; soumission, hostilité et tendresse.

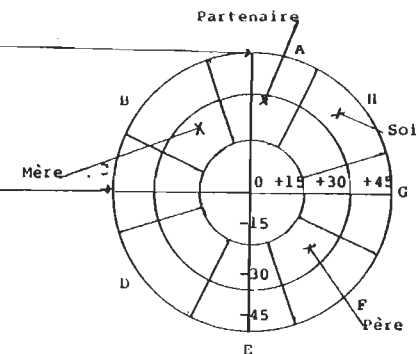


-4-

Regroupement des 4 dimensions selon 2 axes: Dominance et affiliation.

DOMINANCE
(domination-soumission)

AFFILIATION
(agressivité-tendresse)



-5-

Présentation des résultats du sujet en 4 points. Le point indique le répertoire de comportements interpersonnels perçu par le sujet concernant les 4 personnages du test: soi, partenaire, père et mère.

Figure 1: Présentation des étapes de transformations des données au Terci.
(Chaque colonne de la figure représente une étape de transformation)

A chacune des catégories s'associe un mode d'adaptation qui se présente sous une forme modérée et excessive (tel qu'indiqué à la deuxième colonne). Les lettres (A, B, C, D, E, F, G, H), attribuées à chaque mode d'adaptation, désignent l'endroit occupé par les catégories de comportement sur le cercle du Terci. Ces huit catégories se reclassent et forment les quatre dimensions du test (troisième colonne). Les dimensions "domination" et "soumission" constituent les deux pôles, positif et négatif, de l'axe dominance (en ordonnée). L'axe affiliation (en abscisse) se compose des dimensions "tendresse", au pôle positif, et "agressivité" au pôle négatif (quatrième colonne).

En résumé, l'ensemble des 88 items du test évoluent à l'intérieur de huit catégories possédant chacune un mode d'adaptation spécifique. Ces catégories se regroupent en quatre dimensions formant deux axes (affiliation et dominance). Cette méthode de classification circulaire des items autour de deux axes permet de représenter les résultats d'un sujet par quatre points de description (cinquième colonne).

A. Correction de l'épreuve

Dans un premier temps, la compilation des résultats s'effectue à l'aide d'un système mécanographique. Cette compilation ne tient compte que des réponses auxquelles le sujet a répondu "0" (oui). Dans un deuxième temps, un score est attribué

à chaque item (comportement interpersonnel) auquel le sujet a acquiescé. Ces scores s'obtiennent par pondération individuelle ou standard. Le choix de l'une ou l'autre de ces pondérations importe peu puisque les corrélations obtenues entre ces méthodes de correction varient entre 0,79 et 0,83 au niveau des échelles du test, entre 0,83 et 0,93 au niveau des dimensions et de 0,93 pour les deux axes (Hould, 1979).

Quelle que soit la pondération utilisée, la présentation des scores se fait en trois étapes (cf. figure 5 de l'appendice B). La première étape présente le score normalisé attribué à chaque description (soi, partenaire, père, mère) pour chacune des huit catégories d'adaptation interpersonnelle. La seconde étape consiste à ramener les huit scores en quatre résultats qui établissent les pôles du répertoire des construits interpersonnels (domination, soumission, tendresse, agressivité). La dernière étape transforme les quatre dimensions en deux axes: dominance et affiliation. Le score d'un sujet sur l'axe dominance s'obtient par la soustraction du score de soumission à celui de domination. Le score concernant l'axe affiliation s'obtient par la soustraction du score d'agressivité à celui de tendresse. La convergence des scores obtenus par un sujet aux axes "affiliation" et "dominance" forme un point sur le plan bi-dimensionnel du Terci. La localisation de ce point permet de connaître le répertoire de comportements privilégiés par cet individu. Comme

le répondant fournit quatre descriptions (soi, partenaire, père, mère), quatre points de rencontre sont localisés sur le même plan (cf. figure 1, cinquième colonne).

B. Evaluation des variables dépendantes au Terci

Les renseignements concernant la correction du Terci aident à comprendre comment se mesurent les variables dépendantes de cette recherche, c'est-à-dire la rigidité de soi, la similitude entre les perceptions des conjoints et le coût de la relation.

1. Rigidité de soi.

La première variable dépendante, la rigidité de soi, se mesure à partir des scores obtenus par un sujet aux axes "dominance" et "affiliation". Plus ce résultat est élevé, plus le sujet démontre un degré de rigidité élevé et révèle, à la limite, une incapacité à adopter d'autres comportements que ceux qu'il privilégie. Le plan bi-dimensionnel permet de visualiser le degré de rigidité de soi, par la distance existant entre le point de description d'un personnage et le centre du cercle. Au Terci, plus la distance entre le point de description d'un personnage et le centre du cercle s'élève, plus ce personnage fait preuve de rigidité.

Le cercle se divise en trois anneaux. Un point de description se situant dans l'anneau central signifie que le personnage (soi, partenaire, père, mère) manifeste une préférence pour le mode d'adaptation de la catégorie touchée, sans toutefois éprouver une réticence à employer les autres modes d'adaptation. La présence d'un point de description dans le second anneau confirme la tendance à privilégier une catégorie comme mode d'adaptation habituel, sans toutefois exclure les autres modes d'adaptation. Lorsque un point se situe à l'intérieur de l'anneau périphérique, ceci correspond à l'adoption d'un mode exclusif d'adaptation. Ce choix démontre un taux élevé de rigidité de soi.

2. Similitude entre les perceptions des conjoints.

La variable dépendante, similitude entre les perceptions des conjoints, se mesure à partir du calcul des scores que s'attribuent les conjoints aux axes "affiliation" et "dominance". Pour évaluer cette variable, la description de lui-même que fournit un sujet est comparée à la description que donne de lui son partenaire. Plus ces descriptions convergent vers un même résultat, plus les conjoints démontrent entre eux des perceptions similaires et plus la similitude entre leurs perceptions est élevée.

3. Coût de la relation

La troisième variable dépendante, le coût de la relation, se mesure à partir des scores de la relation d'affiliation et de dominance de chacun des conjoints. Pour connaître le score de la relation d'affiliation d'un sujet, il faut multiplier le score d'affiliation qu'il s'attribue à celui qu'il accorde à son conjoint. Le calcul de la relation de dominance s'effectue par une opération semblable. Les deux résultats obtenus permettent de représenter sur un plan cartésien le type de relation d'une dyade, telle que perçue par un sujet (cf. figure 6 de l'appendice B).

Ce plan a pour abscisse, un axe allant de la complémentarité (score -) à la symétrie (score +) concernant l'affiliation et, pour ordonnée, un axe allant de la symétrie à la complémentarité concernant la dominance. Le point milieu du plan représente l'équilibre entre la symétrie et la complémentarité et indique le minimum de contraintes vécues à l'intérieur du couple. Le coût global que le sujet associe à une relation se définit par l'étendue de l'écart par rapport au centre du plan. Ce procédé mathématique permet de saisir les variations possibles (augmentation ou diminution) de l'indice du coût relationnel chez les couples étudiés dans cette recherche.

C. Qualités psychométriques

L'exposé des qualités psychométriques du Terci demande de se rappeler que le matériel servant à reproduire les perceptions interpersonnelles se compose de 88 items. Le choix de ce nombre définitif d'items résulte de trois expérimentations successives (Hould, 1979). Puisque les résultats du Terci ne tiennent compte que des réponses "oui", les échelles du test sont construites de façon à ce que le nombre d'acquiescements accordés aux items soit équivalent d'une échelle à l'autre. Pour vérifier l'échantillonnage des items, la technique de corrélation de Spearman-Brown est utilisée. Les résultats enregistrés au niveau des dimensions varient de 0,71 à 0,86. Des scores obtenus, 0,88 à l'affiliation et de 0,79 à la dominance, confirment la valeur de l'échantillonnage des items. Pour s'assurer que la sélection et la classification des items, sur les huit échelles du Terci, sont représentées de façon optimale, le test des échelles de Gutman est appliqué. Les résultats obtenus varient de 0,88 à 0,92 et, comparés au critère de 0,90 fixé par Gutman, ils sont satisfaisants. Ces résultats démontrent que les échelles du Terci fournissent des critères, objectifs et précis, qui permettent une classification optimale des données.

La fidélité du Terci, déjà reflétée au niveau de l'homogénéité des items, se formule également en termes de stabilité temporelle. A cet égard, Guilford (1965) postule que des

mesures psychologiques présentant des corrélations test-retest de 0,80 sont jugées très utiles. Au Terci, les corrélations obtenues au niveau des axes (dominance, affiliation) donnent 0,88 et 0,81 pour le test-retest.

La validité du Terci a fait l'objet de trois études (Hould, 1979). La première étude porte sur les relations entre les catégories de comportements interpersonnels et l'indice de validité du construit (0,76) confirme la validité de la mesure et des relations entre les catégories. La seconde étude emploie la technique d'analyse multi-facettes-multi-méthodes. Cette analyse présente un indice de validité du construit de 0,85 et confirme à nouveau la relation entre les catégories du test. Enfin, la troisième étude, utilisant la même technique que la deuxième, valide la notion de complémentarité des comportements interpersonnels par un résultat de 0,78. Les indices de 0,76, 0,85 et de 0,78 obtenus dans les trois études précédentes, correspondent à des corrélations entre les résultats obtenus et l'idéal théorique. En résumé, les résultats obtenus par le Terci aux différentes épreuves statistiques démontrent et confirment sa stabilité, la consistance de l'information qu'il véhicule de même que sa fidélité et sa validité. Ces renseignements permettent d'affirmer que le test mesure bien ce qu'il prétend mesurer.

Déroulement de l'expérience

La présente recherche se déroule en trois étapes dans les deux groupes, expérimental et contrôle, et la description de ces étapes fait l'objet de cette partie. La première et la dernière étape de l'étude sont identiques pour les deux groupes: elles consistent en l'administration du Terci. A la seconde étape, le groupe expérimental participe au programme Groupe de croissance pour couples et le groupe contrôle est en période d'attente.

Administration du Terci

Le Terci est administré à quatre reprises, soit deux fois pour chacun des groupes, contrôle et expérimental. Les sujets du groupe expérimental sont prévenus, au début de la première rencontre, qu'ils ont à répondre au questionnaire du Terci. Un étudiant gradué en psychologie dirige la passation et livre les consignes rattachées à l'administration du test (cf. appendice B). Les sujets, regroupés dans un même local, remplissent le questionnaire en même temps et le remettent à l'administrateur du test lorsque la tâche est complétée. Le test leur est administré une seconde fois à la dernière rencontre du groupe de croissance (soit huit mois après la première passation) et selon des conditions semblables à celles décrites précédemment.

La même procédure est utilisée pour le groupe contrôle. Ce groupe se différencie cependant du groupe expérimental concernant le délai entre les deux passations du Terci: il est de quatre mois.

Tableau 6
Calendrier et durée des rencontres

Rencontre	Date	Durée
1ère rencontre	27 septembre 1975	12 heures
2ème rencontre	25 octobre 1975	9 heures
3ème rencontre	15 novembre 1975	9 heures
4ème rencontre	6 décembre 1975	12 heures
5ème rencontre	14 janvier 1976	12 heures
6ème rencontre	14 février 1976	9 heures
7ème rencontre	13 mars 1976	7 heures
8ème rencontre	22 mai 1976	9 heures

Déroulement du "Groupe de croissance pour couples"

Le programme Groupe de croissance pour couples auquel participent les dix-huit sujets du groupe expérimental, dure 79 heures et s'échelonne sur une période de huit mois, à raison d'une rencontre mensuelle. Le tableau 6 indique le calendrier et la durée respective de ces rencontres.

Tableau 7
Horaire-type d'une journée de rencontre

Heures	Activités
9.00 h à 12.00 h	- Mise en marche de la journée, connaissance du thème - Exercices rattachés au thème
12.00 h	- Période de dîner
1.30 h à 4.30 h	- Partage en groupe des expériences vécues le matin - Exercices
4.30 h	- Retour en groupe et partage sur le vécu de l'après-midi
5.15 h	- Retour sur la journée, élaboration du contrat mensuel

Le tableau 7 montre l'horaire-type d'une journée de rencontre. L'avant-midi se déroule généralement de la façon suivante: les animateurs informent les participants du thème traité au cours de la rencontre et les amènent à vivre des exercices en rapport avec des objectifs spécifiques. Par la suite, une période de dîner est prévue et, au retour, les individus partagent en groupe les expériences vécues le matin. Durant l'après-midi, les animateurs proposent de nouveaux exercices, lesquels sont, une fois de plus, suivis d'un

échange en groupe. La rencontre se termine par une rétrospective de la journée et par l'élaboration du contrat mensuel. Ce contrat se définit comme un travail spécifique que chacun des couples accomplit entre les sessions (ex.: "exprimer des besoins à son conjoint").

Finalement, les thèmes et exercices abordés au cours des huit rencontres correspondent à ceux décrits à la deuxième partie de ce chapitre.

Chapitre III

Analyse des résultats

Ce chapitre présente la méthode d'analyse utilisée pour vérifier l'influence de la participation au Groupe de croissance pour couples sur la "Rigidité de soi", la "Similitude entre les perceptions des conjoints" et le "Coût de la relation" chez les couples étudiés. L'exposé des résultats permet de préciser s'il y a une baisse de la "Rigidité de soi", une augmentation de la "Similitude entre les perceptions des conjoints" et une diminution du "Coût de la relation" après la participation au programme. La discussion fournit des détails pour expliquer les résultats obtenus.

Méthode d'analyse

La technique d'analyse de variance permet de vérifier les trois hypothèses de la présente recherche. Une analyse de variance, de type $2 \times 2 \times 2$, indique la signification des différences obtenues par la comparaison des résultats pré-test et post-test selon le groupe, le sexe et la combinaison de ces variables (groupe x sexe)*. Dayhaw (1969) recommande l'usage de cette méthode lorsque de nombreuses comparaisons sont effectuées pour éprouver une hypothèse.

* Il convient de remercier Madame Lise Gauthier et le Service de l'informatique de l'UQTR pour leur collaboration lors de l'analyse statistique.

Résultats

L'exposé des résultats se divise en deux parties. La première partie analyse la signification des différences observées entre les deux groupes et la seconde compare de façon plus détaillée les résultats obtenus dans chaque groupe.

Analyse des différences entre les deux groupes.

Les résultats de l'analyse de variance, rapportés au tableau 8, ne permettent pas de vérifier les trois hypothèses de cette étude. En effet, l'interaction entre les variables groupe et sexe et les tests (pré et post) n'atteint pas le niveau de signification requis pour confirmer les trois hypothèses au seuil de 0,05. Autrement dit, les résultats obtenus à la "Rigidité de soi", à la "Similitude entre les perceptions des conjoints" et le "Coût de la relation" ne diffèrent pas de façon significative selon le groupe et le sexe avant et après l'affectation aux conditions expérimentales. Les trois hypothèses sont donc infirmées.

Puisque aucune différence significative n'apparaît, les résultats n'ont pas fait l'objet d'autres épreuves statistiques. Selon Dayhaw (1969), lorsque l'analyse de variance ne révèle pas de différences significatives, il est inutile et même contre-indiqué d'éprouver la signification de toutes les différences de groupes pris deux à deux. Cependant, l'examen des

Tableau 8

Analyse de la variance des résultats obtenus
 au Terci pour les variables Rigidité de soi,
Similitude entre les perceptions et Coût de la relation

Types de mesure	Source de variation	dl	Carré moyen	F**	p
Rigidité de soi	Tests(T) *	1	15,35	,47	,50
	T x sexe(S)	1	44,21	1,36	,25
	T x groupe(G)	1	3,67	,11	,74
	T x S x G	1	15,76	,49	,50
Similitude des Perceptions	T	1	,40	,01	,91
	T x S	1	1,70	,06	,81
	T x G	1	4,04	,14	,71
	T x S x G	1	67,15	2,34	,14
	Erreur	32	28,68		
Coût de la relation	T	1	10344,01	,69	,41
	T x S	1	17453,35	1,16	,29
	T x G	1	435,13	,03	,87
	T x S x G	1	2211,13	,15	,70
	Erreur	32	14997,97		

* t= pré-test, post-test

** F ,95 (1,32) = 4,08

moyennes obtenues pour chaque groupe (Cf. appendice C) permet de dégager certaines observations susceptibles d'éclairer l'influence du programme Groupe de croissance pour couples sur chacune des variables dépendantes.

Analyse des moyennes entre les deux groupes.

La figure 2 indique les moyennes enregistrées au pré-test et au post-test en fonction du groupe et du sexe des sujets par rapport à la variable Rigidité de soi. Il ressort que les hommes de chaque groupe obtiennent des résultats plutôt équivalents au pré-test et au post-test. Une faible différence entre les moyennes (2,3) avant l'affectation des conditions expérimentales s'accroît légèrement après l'affectation aux conditions expérimentales: la moyenne des hommes du groupe contrôle augmente de 2,13 et celle du groupe expérimental s'élève de 0,15. Les résultats montrent une différence plus marquée chez les femmes. Cette différence suit l'hypothèse formulée, i.e. elle indique une diminution de la rigidité de soi. Cependant, cette baisse est plus importante chez les femmes du groupe contrôle: une différence de 3,88 se manifeste entre le pré-test et le post-test alors qu'elle n'atteint que 1,10 chez les femmes du groupe expérimental.

La figure 3 indique les moyennes obtenues à la variable Similitude entre les perceptions des conjoints en fonction du sexe et du groupe. Une baisse de la moyenne observée

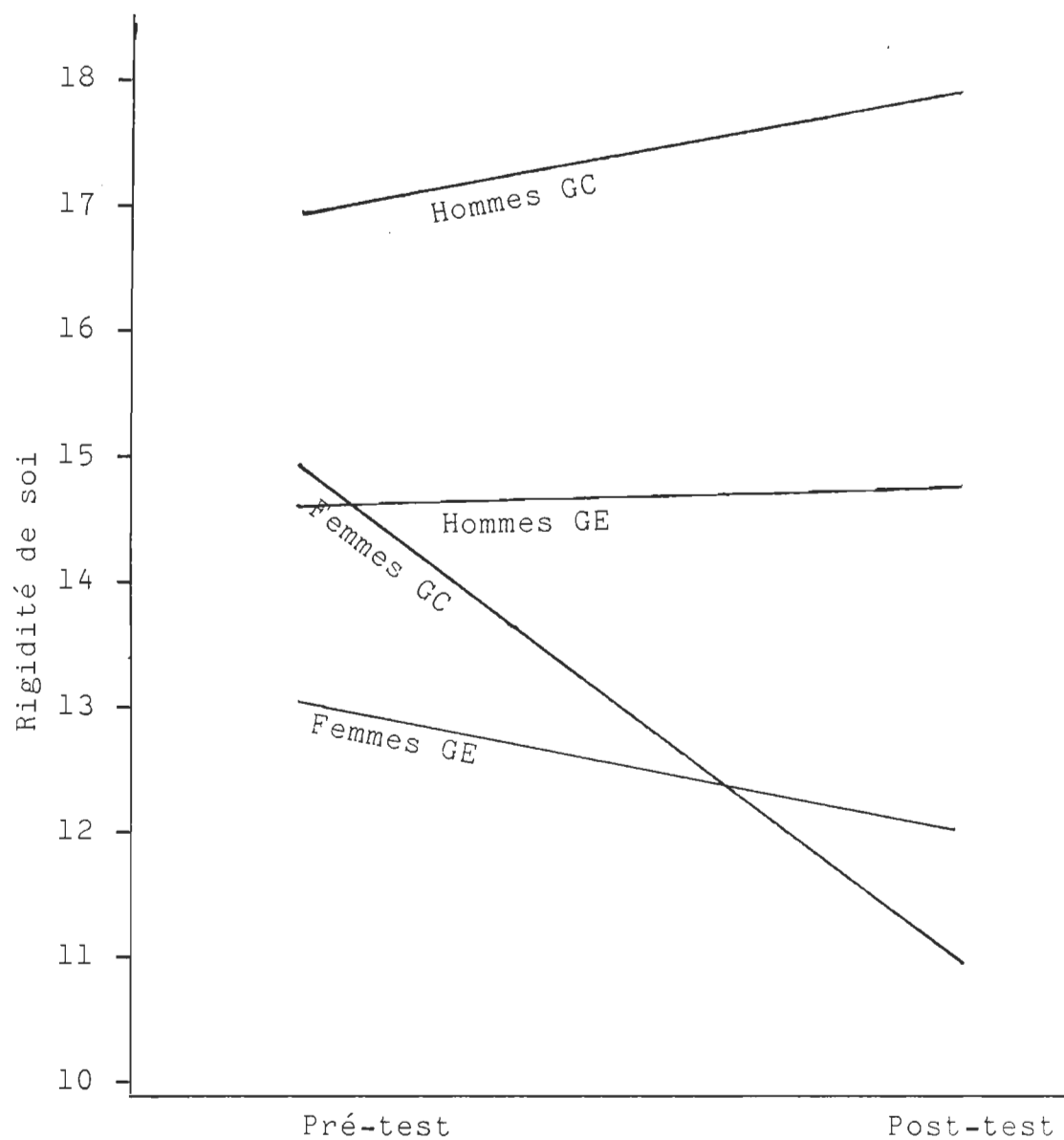


Figure 2: Résultats (en moyenne) au pré-test et au post-test pour chaque groupe contrôle (GC) et expérimental (GE) à la variable Rigidité de soi (selon le sexe).

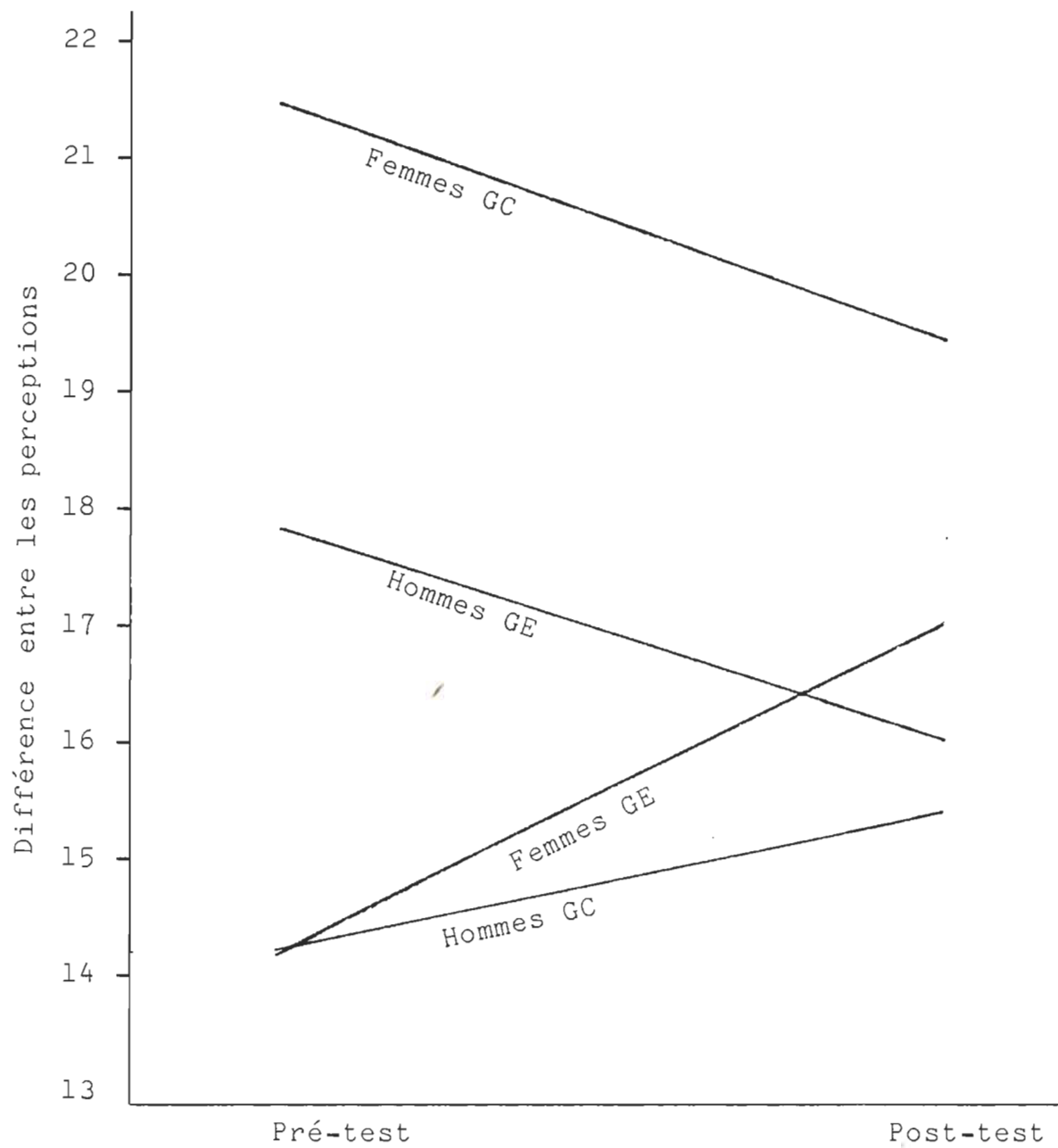


Figure 3: Résultats (en moyenne) au pré-test et au post-test pour chaque groupe contrôle (GC) et expérimental (GE) à la variable Similitude entre les perceptions (selon le sexe). (Une petite différence s'interprète comme une similitude).

représente une plus grande similitude entre la perception qu'un conjoint a de lui-même et celle de son partenaire vis-à-vis lui. La différence entre le pré-test et le post-test indique que les hommes du groupe contrôle sont perçus plus adéquatement par leurs épouses après leur participation au programme.

Les données illustrées à la figure 4 font ressortir les différences observées à la variable Coût de la relation avant et après l'affectation des conditions expérimentales en fonction du groupe et du sexe des sujets. La diminution de l'indice du coût de la relation indique que les sujets perçoivent leur relation conjugale comme étant moins contraignante. Les résultats obtenus par les hommes de chaque groupe diffèrent légèrement au pré-test: les hommes du groupe contrôle semblent percevoir plus de contraintes dans leur relation conjugale que ceux du groupe expérimental. Cependant, les résultats varient très peu dans ces deux groupes après l'affectation des conditions expérimentales. Le groupe expérimental enregistre une hausse minime (1,0) et la moyenne du groupe contrôle augmente de 13,34. Les moyennes obtenues par les femmes à cette variable permettent de constater des différences assez importantes entre le pré-test et le post-test, mais une fois de plus, ce sont les femmes du groupe contrôle qui manifestent le plus grand changement: la moyenne de l'indice du coût de la relation diminue de 71,11 comparativement à une baisse de 39,11 pour les femmes du groupe expérimental après leur participation au programme.

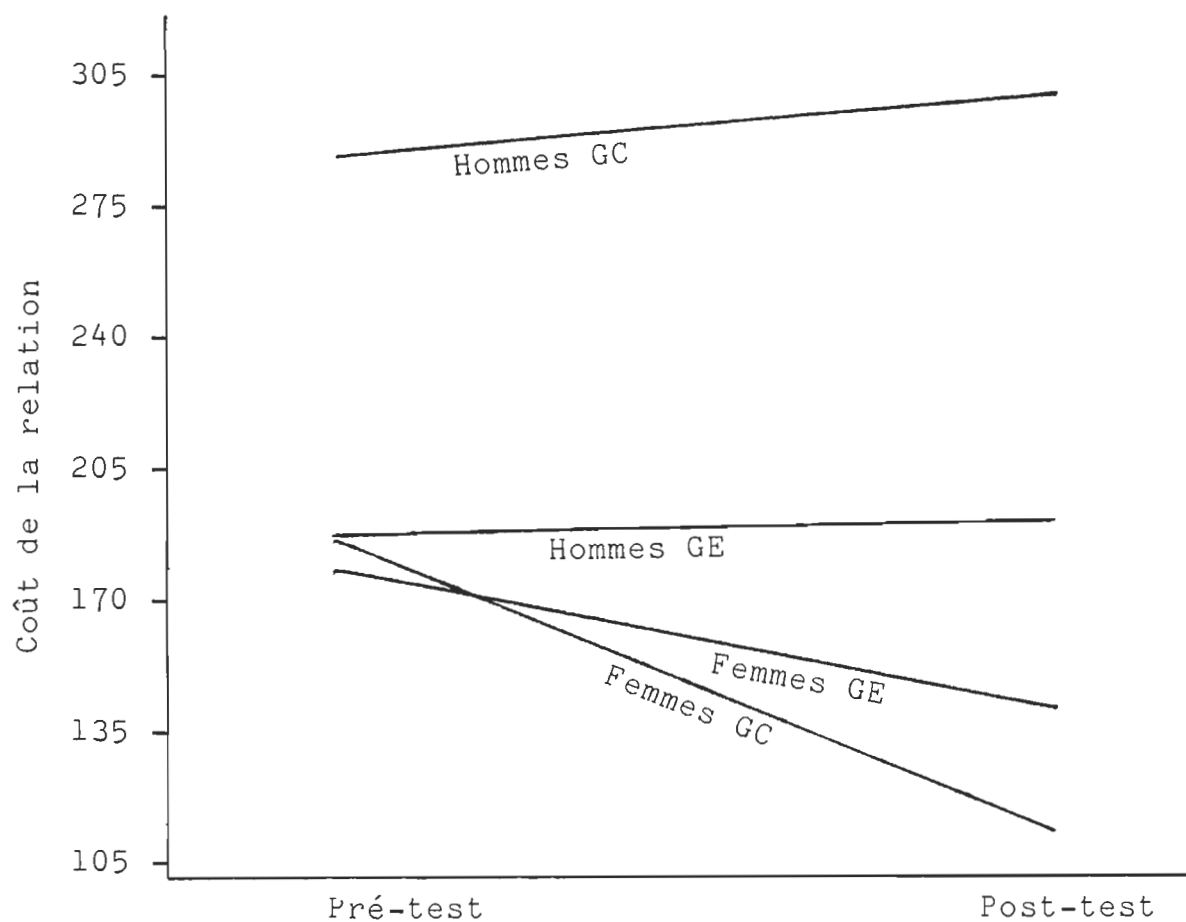


Figure 4: Résultats (en moyenne) au pré-test et au post-test pour chaque groupe contrôle (GC) et expérimental (GE) à la variable Coût de la relation (selon le sexe).

Cette analyse fait ressortir la présence de données contradictoires selon le sexe et selon le groupe par rapport aux trois variables à l'étude. L'interprétation des résultats tient compte de ces observations, mais elle tente avant tout d'expliquer l'absence de changements significatifs après l'affectation des conditions expérimentales.

Discussion

L'infirmerie des hypothèses peut s'interpréter de différentes façons et cette section fait ressortir les principaux facteurs susceptibles d'avoir influencé les résultats actuels. La composition des groupes, la validité et la sensibilité de l'instrument de mesure, le type de changements visés par le programme et l'opérationnalisation des hypothèses sont successivement examinés pour tenter d'expliquer l'absence de signification des résultats obtenus. Enfin, cette discussion suggère quelques moyens pour améliorer la valeur d'une étude d'évaluation des effets de programmes de croissance pour couples.

La composition des groupes.

Il est possible que l'absence de changements significatifs après la participation au programme dépende du nombre des sujets étudiés dans chaque groupe. Le recrutement du groupe expérimental est basé sur une participation volontaire des

sujets au programme Groupe de croissance pour couples et seulement neuf couples se sont inscrits à ce programme. Le nombre de 18 sujets par groupe est peut-être insuffisant pour favoriser l'apparition de résultats significatifs. En effet, les statisticiens s'accordent à dire que l'utilisation d'un échantillon restreint ($n < 30$) diminue les probabilités d'obtenir des résultats significatifs. Il est admis que la vérification de la portée et de la valeur scientifique de certaines conditions expérimentales exige une population à la fois homogène et suffisamment importante pour permettre d'englober les écarts entre les individus. En fait, plus la population est restreinte, plus les différences étudiées doivent être importantes pour être jugées significativement valables.

L'influence d'un nombre restreint d'individus sur les résultats de cette recherche, bien que plausible, paraît cependant peu probable car l'expérimentation avec un nombre restreint d'individus s'appuie sur l'existence de précédents dans la documentation. En effet, plusieurs recherches étudiant une population de conjoints obtiennent des résultats significatifs en utilisant des groupes expérimentaux composés de trois à dix couples (Burns, 1972; Cardillo, 1971; Cassidy, 1973; Hickman et al., 1971; Thomlison, 1973; Weiss et al., 1973). De plus, l'équivalence des groupes paraît suffisamment adéquate pour favoriser l'apparition de changements dus à la participation au programme.

La sélection des couples du groupe contrôle par leur appariement (en fonction de l'âge, le nombre d'années de connaissance des conjoints, etc.) à ceux du groupe expérimental et la ressemblance des résultats obtenus au pré-test selon le groupe et le sexe, reflètent l'homogénéité des groupes étudiés et devraient permettre d'obtenir des résultats significatifs si la participation au programme influence les effets attendus.

La sensibilité du Terci.

Puisque le Terci paraît être un instrument de mesure fidèle et valide pour évaluer les perceptions interpersonnelles d'une population de couples, l'interrogation porte sur sa capacité à mesurer les changements pouvant résulter de la participation au programme Groupe de croissance pour couples. La sensibilité et la validité du Terci peuvent être mises en cause pour expliquer l'absence de changements observés pour vérifier l'influence de la participation au programme chez les sujets étudiés.

Le manque de sensibilité du Terci peut se refléter par la faible variation des résultats avant et après l'affectation des conditions expérimentales. La comparaison des moyennes dans chaque groupe indique peu de changements par rapport aux trois variables mesurées. Il est possible que les trois variables choisies (Rigidité de soi, Similitude entre les perceptions et Coût de la relation) représentent des dimensions

relativement stables de la personnalité, et, dans ce cas, l'influence du programme serait plus difficilement perceptible par l'évaluation de ces variables du Terci.

Beck (1976) formule une explication semblable après avoir constaté l'absence de changements significatifs dans deux études cherchant à éprouver l'efficacité d'un traitement de couples à l'aide de l'Interpersonal Check List de Laforge et Suczek (1955, voir Leary, 1957). Beck croit en effet que ce test mesure des dimensions trop stables de la personnalité pour indiquer l'influence d'une intervention sur les sujets étudiés. Puisque le Terci s'apparente à l'Interpersonal Check List (Hould, 1979), l'hypothèse d'une trop grande stabilité des variables étudiées paraît s'appliquer à la présente recherche.

Il est également possible que la participation au programme n'influence qu'un nombre restreint de comportements interpersonnels mesurée par le Terci. Dans un tel cas, la sensibilité du test peut s'avérer insuffisante pour mettre en évidence l'apparition de changements significatifs. Si la participation au programme ne provoque que quelques changements dans le répertoire des comportements interpersonnels d'un individu, le Terci peut faillir à les faire ressortir.

Les types de changements influencés par le programme

Les objectifs du programme Groupe de croissance pour couples sont variés. Ils visent à la fois à augmenter la

capacité de prendre conscience des individus et à favoriser l'acquisition de comportements différents. Il est possible qu'une plus grande prise de conscience suit le changement de comportement et, par conséquent, les effets du programme ne pourraient être mesurés par le Terci. Il convient de rappeler que ce test mesure la perception des comportements interpersonnels. Cependant, la valeur de cette explication s'évalue difficilement puisque aucune mesure des comportements n'est effectuée dans le cadre de cette recherche. Cette constatation fait ressortir l'importance des données d'observation pour évaluer les effets d'un programme de croissance pour couples et, en ce sens, la position de Cromwell, Olson et Fournier (1976) paraît tout à fait justifiée.

L'opérationnalisation des hypothèses

Une dernière explication ne met en cause ni l'efficacité de l'intervention, ni la sensibilité de l'instrument de mesure, mais découle de l'évaluation de la phase d'opérationnalisation dans cette recherche. En effet, il est possible que le programme ait atteint ses objectifs et que le Terci soit suffisamment sensible pour enregistrer des différences survenant à la suite de la participation au Groupe de croissance pour couples. En effet, puisque l'animateur ne visait pas de façon explicite et précise à modifier les variables dépendantes choisies a posteriori dans cette étude, l'absence de changements

significatifs résulterait d'une opérationnalisation inadéquate des hypothèses de recherche. Il se peut, en effet, que les trois variables étudiées (Rigidité de soi, Similitude entre les perceptions et Coût de la relation) ne reflètent pas avec précision la nature des changements survenus à la suite de la participation au programme. Par exemple, l'individu peut avoir une perception différente de lui-même sans qu'elle soit perceptible en termes de rigidité ou de souplesse. Les réactions d'un individu au Terci peuvent indiquer un changement du mode d'adaptation (ex.: passage du mode "E" (effacement) au mode "F" (docilité) sans que le degré de rigidité de soi ne varie (les deux modes d'adaptation représentent une forme modérée d'adaptation et reflètent donc un degré semblable de rigidité). Les deux autres variables dépendantes ont pu être soumises au même type d'erreur et, dans les deux cas, la vérification de la nature des changements observés aurait peut-être permis de préciser l'influence du programme Groupe de croissance pour couples.

Toutes les considérations précédentes mettent en évidence les limites de la présente recherche par rapport à l'évaluation de changements individuels et relationnels chez les membres d'un couple participant au Groupe de croissance pour couples. L'absence de signification statistique des résultats obtenus au cours de la présente recherche invite à formuler quelques suggestions par rapport à l'élaboration de recherches

futures portant sur la mesure des effets d'un programme de croissance pour couples à l'aide du Terci.

En premier lieu et tel que spécifié, il paraît souhaitable d'inclure une mesure de comportements conjointement avec l'administration du questionnaire pour évaluer les changements résultant de la participation à un groupe de croissance pour couples. La présence de ce type de mesure peut être d'une grande utilité pour préciser l'impact du programme et, dans le cas présent, les données d'observation auraient sans aucun doute enrichi l'interprétation des résultats.

En second lieu, il semble juste de croire que le calcul de mesure de la relance (follow-up) est un moyen efficace pour confirmer ou infirmer les résultats obtenus immédiatement après la participation au programme. Le fait qu'un changement au niveau de la prise de conscience puisse suivre le changement de comportements est déjà invoqué et la mesure de la relance peut faciliter la vérification de cette interprétation.

En dernier lieu, la cueillette des renseignements relatifs à la motivation des sujets composant le groupe expérimental peut fournir des indications susceptibles de faciliter l'interprétation des résultats. Le volontarisme par rapport à la participation au programme permet de supposer que le niveau d'intérêt et la motivation des individus sont suffisamment

élevés pour favoriser l'apparition de changements. Cependant, dans l'étude d'entité complexe tel que le couple, il paraît souhaitable de vérifier si la motivation des conjoints ou leurs attentes par rapport au programme sont équivalentes. Il se peut en effet que l'un des conjoints influence ou même incite son partenaire à participer aux rencontres, sans que ce dernier n'ait l'intention ou le désir de changer sa manière d'être dans la relation conjugale. La mesure de la motivation des sujets permet donc de contrôler un facteur personnel pouvant influencer les résultats.

D'autres difficultés peuvent s'ajouter à l'étude de méthodes thérapeutiques avec des volontaires. On peut supposer que les problèmes vécus chez cet échantillon sont moins grands que ceux d'un échantillon clinique ou que le volontarisme entraîne un biais dans l'échantillon ou un effet de plafonnement.

Conclusion

Cette recherche s'intéressait à certains effets pouvant se produire suite à la participation au programme Groupe de croissance pour couples chez une population de conjoints. Plus spécifiquement, les attentes étaient que des différences significatives apparaîtraient au niveau de la "Rigidité de soi", de la "Similitude entre les perceptions des conjoints" et le "Coût de la relation" tels que mesurés par le Test d'évaluation du répertoire des construits interpersonnels (Terci).

Les résultats obtenus n'ont démontré aucun changement significatif en comparant les couples du groupe contrôle à ceux du groupe expérimental concernant les trois variables à l'étude. Quelques hypothèses sont proposées pour expliquer l'absence de signification des résultats. Certaines faiblesses spécifiques à cette étude sont soulignées: l'étendue restreinte de l'échantillon, l'instrument de mesure inapproprié et l'opérationnalisation inadéquate des effets susceptibles d'apparaître après la participation au programme. Cette dernière explication semble la plus valable, et en ce sens, l'utilisation du Terci pour vérifier certains effets d'une intervention auprès de couples paraît très justifiable. Il est toutefois suggéré d'ajouter une analyse qualitative des résultats afin de mieux saisir la nature des changements observés. Enfin, il est proposé de

mesurer les comportements et de faire une évaluation après quelques mois (follow-up).

Les considérations précédentes soulignent particulièrement les limites de la présente recherche et, malgré cela, les objectifs visés dans cette étude sont atteints. En effet, l'investigation a permis d'expérimenter un nouveau programme d'intervention s'adressant à des couples et d'évaluer l'utilité du Terci pour en mesurer certains effets à l'aide d'un test validé au Québec. Finalement, les propositions apportées visent à favoriser l'amélioration de la procédure de recherche dans ce domaine encore récent de la "Croissance conjugale".

Appendice A

Exercices du programme
"Groupe de croissance pour couples"
de Jacques Soucy

1.1 FAISONS CONNAISSANCE ENSEMBLE

MISE EN TRAIN:

- Dans 3 minutes, je vais vous appeler un par un, je vais nommer vos noms. Vous allez avoir à vous lever et à dire au groupe quelque chose de vous-mêmes qui aidera le groupe à mieux vous connaître.

- D'ici là, imaginez-vous chacun d'entre vous que vous êtes la personne que j'ai désignée. Je vous donne la chance de dire au groupe ce que vous voulez à propos de vous-mêmes. Imaginez-vous maintenant debout devant les autres faisant face au groupe.

- Qu'est-ce que vous dites de vous-mêmes. Qu'est-ce que vous voulez révéler au groupe qui va aider le groupe à mieux vous connaître. Prenez tout le temps d'y penser...

- Alors que vous vous imaginez debout devant les autres, prenez maintenant contact avec ce qui se passe au-dedans de vous. Comment vous sentez-vous, quelle est la température de votre corps. Comment vous sentez-vous les mains, les pieds. Qu'est-ce qui se passe en dedans de votre estomac. Quelle est la température générale de votre corps.

- Essayez en un mot d'être présents à ce que vous vivez en vous. Quelle tension, nervosité ou excitation sentez-vous présentement... (lentement).

CONSIGNES:

Maintenant, vous allez vous préparer à faire le choix d'un participant autre que votre conjoint(e) avec lequel/laquelle

vous désirez partager pendant quelques instants quelque chose de vous-mêmes. Le participant que vous choisirez aura la responsabilité de vous présenter au groupe avec les renseignements et les informations que vous lui aurez donnés dans une rencontre que vous allez avoir avec lui.

Ouvrez maintenant les yeux lentement et gentiment et faites le tour de la salle avec vos yeux et quand vous vous sentez prêts, allez trouver le partenaire que vous avez choisi. S'il arrive que le choix ne soit pas réciproque ou que deux personnes choisissent la même personne, essayer de négocier et venez-en à une décision. Trouvez-vous alors un endroit confortable dans cette salle pour partager maintenant en paire cette expérience.

Vous avez trois minutes pour dire à votre partenaire ce que vous voulez dire au sujet de vous-mêmes et que lui aura à dire au groupe en vous présentant.

Quand vos trois minutes sont passées, les rôles seront inversés et je vous avertirai au moment de l'inversion de ces rôles.

RETOUR:

- Présentation des participants par leur partenaire (en groupe).

- Fin de l'expérience.

- Demandez-vous maintenant si vous êtes satisfaits de la façon dont votre partenaire vous a présentés. Imaginez un peu ce que vous aimeriez qu'on dise au groupe à propos de vous-mêmes et qui n'a pas été dit.

- Si vous n'êtes pas satisfaits, la journée qu'on va vivre ensemble va vous donner des moyens pour faire en sorte que vous ne vous trouviez pas pris une autre fois dans une même situation. En deux mots, pour que votre insatisfaction ne se renouvelle pas.

DUREE:

Environ 1 heure.

OBJECTIF:

Faire prendre conscience aux gens de ce qu'ils vivent au dedans d'eux-mêmes. Les centrer sur leur vécu. Développer la possibilité d'expression claire d'eux-mêmes lorsqu'ils ont à se présenter ou à parler d'eux-mêmes.

1.2 DIFFERENTES POSTURES DE COMMUNICATION

MISE EN TRAIN:

- Attention à votre respiration, yeux fermés, soyez conscients de ce qui se passe en vous, etc...

CONSIGNES:

- Placez vos chaises dos à dos à 18 po. de distance au moins. Alors que vous vous assoyez, soyez conscients de ce qui se passe au-dedans de vous. Lorsque vous êtes assis, partagez avec votre partenaire sur le comment je me sens ici et maintenant.

- Demandez-vous si c'est facile de communiquer ainsi. Est-ce que cette situation loin l'un de l'autre vous rappelle des situations que vous avez déjà vécues à la maison comme couple. Par exemple: quand votre femme est dans la cuisine, Monsieur, et quand vous êtes au salon et que vous vous parlez l'un à l'autre. Ou encore, quand votre enfant est dans sa chambre à coucher à faire ses devoirs et que vous, vous êtes après laver la vaisselle dans la cuisine, etc...

- Déplacez vos chaises et collez-les dos-à-dos, continuez à échanger.

- Est-ce que ça va mieux que l'expérience précédente, qu'est-ce qu'il y a de différent? Laquelle de ces deux positions choisiriez-vous?

- L'un se lève debout, l'autre s'assoit à ses pieds au plancher. Vous qui êtes assis au plancher, vous avez de 1 à 6 ans. Essayez de regarder en haut votre conjoint et vous qui êtes debout, regardez en bas et laissez-vous sentir ce que vous ressentez en faisant cet exercice. Soyez attentifs à ce qui se passe dans votre corps. Pendant que celui qui est par terre essaie de remuer son cou et de changer sa douleur de place, je demanderais maintenant à celui qui est debout d'interpréter faussement ce comportement: c'est votre enfant et il ne vous porte pas attention, quelle action appropriée concernant cet enfant allez-vous prendre? Pour vous qui êtes sur le plancher, comment vous sentez-vous? compris ou incompris par vos parents? Vous qui essayez de vous mettre à l'aise dans une situation où vous étiez fatigué, car votre cou vous faisait mal.

- Inversement des rôles: celui qui est sur le plancher ou qui regardait de bas en haut, comment vous sentez-vous? Probablement impuissant, faible, diminué, sans ressource. Est-ce bien ça?

- Si, maintenant, vous regardez en partant d'en bas la personne en face de vous et que vous essayez d'examiner ce qu'il y a, les pieds, les jambes, les genoux, le ventre, les organes génitaux, l'estomac, etc... Vous imaginez que vous regardez en dessous une dizaine de fois par jour comme l'enfant le fait régulièrement, c'est un peu l'idée de ce qu'il a, de ce que c'est

qu'un adulte. Et vous qui suivez l'enfant, vous commencez maintenant à toucher ses parties du corps que vous voyez, à les explorer: Comment vous qui êtes en haut allez-vous réagir. Laissez-vous aller à ce que vous voudriez faire... C'est souvent comme ça que commence l'éducation sexuelle. Vous qui êtes debout, quels messages donnez-vous alors à celui qui est par terre et qui explore? Est-ce qu'il se peut que des mots comme: Touche pas à ça, va pas là, mon petit cochon t'es salaud, t'es comme ton père, puissent s'échapper de votre bouche? C'est donc le commencement d'un grand mystère pour l'enfant, mystère autour du sexe.

- L'un des conjoints reste debout, l'autre se couche sur le dos par terre et regarde en haut. Prenez le temps de sentir qu'est-ce qui se passe en vous. Quelles impressions avez-vous d'être sur le dos comme ça, etc...

- Le syndrome du super-marché. Je vais demander au couple de trouver un autre couple à côté de lui et là les deux adultes qui sont debout se rapprochent, commencent à parler ensemble alors que chacun des enfants commence à tirer sur son parent pour attirer son attention. Essayez d'exagérer la situation, les enfants. Qu'est-ce qui se passe pour vous, parents? N'oubliez pas qu'en même temps, vous avez une main sur le chariot du super-marché, i.e. que vous n'avez qu'une main de libre. Il en résulte ordinairement la frustration des deux côtés, c'est ce que j'appelle la colère des super-marchés. Est-ce que ça vous est déjà arrivé? Et pour vous les enfants, comment vous sentez-vous et vous

les parents, combien sont vraiment conscients d'avoir vraiment leurs enfants avec eux? Peut-être prendriez-vous cette phrase entendue souvent: "Mon enfant est toujours dans mes jambes", "Je ne peux rien faire quand il est là".

- On change maintenant de situation, les parents qui étaient debout deviennent les enfants. Chacun des couples reprend sa place dans la salle. Chacun des parents prend la main de son enfant qui est à terre et la tient pendant quelques secondes. Qu'est-ce qui se passe, vous les enfants? Comment vous sentez-vous? Votre main ne devient-elle pas engourdie? Et vous les parents, quelles impressions avez-vous? Que l'enfant veut se débarrasser de vous en retirant sa main alors qu'au fond l'enfant essaie seulement de devenir confortable. Conclusion, vous avez l'impression que l'enfant veut se sauver ou qu'il ne vous aime pas!

- Les enfants, tirez encore plus fort. Ce qui arrive c'est que les parents, vous serrez encore plus fort, la bataille prend. Et qu'est-ce que vous dites à votre enfant à ce moment-là? Dites-lui spontanément durant l'expérience ce que vous avez envie de lui dire. J'ai entendu des phrases comme "C'est un diable, il a le tempérament de son père ou de sa mère, je ne sais pas quoi faire avec, il n'est pas de service, ça peut devenir un petit criminel, etc... Qu'est-ce que l'enfant récolte en pareille situation, pensez-vous?

- Pour réassurer votre enfant, beaucoup de parents leur donnent une tape sur la tête en guise de réassurance, pouvez-vous

faire ce geste et vous, les enfants, qu'est-ce que ça vous fait penser ce message-là? Echange autour de ça.

- Dans la position où se trouve l'enfant, il est très facile pour les parents qui sont fâchés après lui de le frapper au visage ou dans le cou. Alors, imaginez-vous ce qui peut se passer, juste une petite tape, mais tout ce que ça peut provoquer.

- Vous vous levez tous les deux debout, vous êtes à 4 pieds de distance à peu près comme couple et vous vous rapprochez l'un de l'autre et vous vous éloignez comme vous le voulez et pendant que vous faites cet exercice-là, vous essayez de voir ce qui se passe et quelle est la position la plus confortable debout entre vous autres.

- Si vous êtes trop proches, il est difficile de voir le visage de l'autre quand vous êtes collés dessus. Si vous êtes trop éloignés, vous n'êtes pas capables beaucoup de vous sentir, de vous toucher et de vous embrasser. Echange sur l'expérience.

- Trouver la distance qui est la plus confortable pour vous. Comment vous situez-vous? La plus confortable, c'est au niveau des yeux, près pour être capable de vous voir et de vous entendre. Assis l'un en face de l'autre assez près également pour pouvoir vous toucher. Comment vous sentez-vous? Echange sur l'expérience.

CONCLUSION:

Donc, vous savez quoi faire si vous voulez avoir un échange fructueux avec votre époux(se), avec un de vos enfants ou avec un ami. Partagez en couples sur toutes les expériences de cet exercice et, après 10 minutes, retour en grand groupe pour partager en plénière ces expériences de communication.

1.3 VERIFICATION DE MA COMPREHENSION DE MON CONJOINT

PRINCIPE GENERAL

Il ne faut pas prendre pour acquis que lorsque j'écoute mon conjoint, que je comprends vraiment et toujours ce qu'il est en train de me dire.

MISE EN TRAIN:

- Demander au couple de s'asseoir l'un en face de l'autre et de décider qui va être A et qui va être B.

- Détente (yeux fermés, respiration)

- Soyez conscients que chacun d'entre vous vous êtes riches en expériences, en ressources et en connaissances. Soyez attentifs également au fait que la personne assise en face de vous est également riche en expériences, en ressources et en connaissances. Probablement que ni l'un ni l'autre n'avez exactement les mêmes sortes de ressources, d'expériences et de connaissances mais vous êtes deux individus qui font face l'un à l'autre.

- En restant en contact avec cette richesse, ouvrez maintenant lentement et gentiment les yeux et regardez votre conjoint (en silence). Fixez-le et soyez attentif à ce que vous vivez lorsque vous le regardez vraiment dans les yeux. Enlevez-vous de la tête que vous êtes supposé saisir d'un seul coup tout ce qu'il vous dit lorsqu'il vous parle. Regardez-le une dernière

fois puis refermez les yeux et restez en contact avec ce que vous vivez... (lentement).

CONSIGNES:

"Ouvrez-vous maintenant les yeux. Je vais vous expliquer comment nous allons procéder pour cette expérience".

- A va émettre un énoncé (statement).

- B va lui demander la question suivante qui a rapport à l'énoncé que A vient de faire. La question est: Veux-tu dire par là que...? en disant ce qu'il a compris à l'énoncé émis par A.

- A peut répondre à B l'une des trois façons suivantes:

Oui, non, partiellement.

- Lorsque A donnera à B 3 oui, B pourra être passablement certain ou du moins dans la direction d'une compréhension de ce que A veut lui dire.

- S'il arrive qu'à la question de B "Veux-tu dire par là que...?" A réponde 5 ou 6 fois non, ceci veut dire que B n'a pas dans ses ressources présentes ce qu'il faut pour comprendre A. Alors B va demander à A: "Veux-tu m'enseigner, m'expliquer, me faire comprendre ce que tu veux dire?" et B écoute et lorsqu'il pense avoir compris l'explication de A, il recommence la même question: "Veux-tu dire par là que...?"

- Il peut arriver que lorsque votre conjoint, i.e. B, vous dise: Veux-tu dire que..., en ajoutant quelque chose et que par le fait même il vous le fasse penser auparavant; si cette

chose a du sens dans votre compréhension, A doit dire oui.

Démonstration par les moniteurs:

A: "J'ai bien mal au ventre".

B: "Veux-tu dire par là que tu es nerveux".

A: "oui".

B: "Veux-tu dire par là que tu sens quelque chose dans ton ventre".

A: "Oui".

B: "Veux-tu dire par là que tu es fatigué d'être dans la même position".

A: "oui".

B ayant reçu de A 3 oui, on inverse les rôles.

OBJECTIFS:

- Prendre conscience que je ne peux dire qu'une chose à la fois de ce qui se passe dans ma tête, même s'il s'en passe beaucoup.

- En général, quand je parle, je coupe au plus court dans ma façon de parler.

- En conséquence, communiquer clairement prend du temps.

- Il est très important de vérifier avec la personne qui nous parle pour savoir si on la comprend bien.

DUREE:

1/2 heure.

1.4 LES PRONOMS DANS MA COMMUNICATION

CONSIGNES:

1. "On"

Diviser le groupe en dyades avec le conjoint. Parler ensemble pendant quelques minutes en faisant des phrases qui commencent par "on". Les questions ne sont pas permises (2 min.). Discuter votre expérience. Comment vous sentez-vous quand vous faites une phrase avec "on" et comment se sent celui qui écoute? (5 min.).

2. "Tu ou Vous"

Même expérience: deux minutes: affirmations avec TU. Echanger et communiquer vos impressions d'avoir une communication avec des "TU" au début de la phrase.

3. "Nous"

Même expérience: pas de question, seulement des phrases commençant par "nous", puis communiquer les sentiments et prendre quelques minutes de silence pour comparer vos feelings dans "on", "tu" et "nous".

4. "Je"

Même expérience: une phrase qui commence par JE et communiquer vos sentiments. Les avantages de parler en termes de "je".

5. "Mais"

Faites des phrases comme vous le voulez, pourvu que le mot MAIS se trouve dedans. Ce n'est pas nécessaire de le mettre au début, mais il doit être dans la phrase. Discutez de ce que vous êtes conscients quand vous donnez et recevez une phrase avec un "mais" (c'est le jeu du "oui", mais). Quel effet le "mais" produit dans la phrase?

6. "Et"

Faire des phrases avec le mot "et". Essayer de reprendre les phrases de "mais". Le mot "mais" est défendu. Remarquer l'effet que l'emploi de "et" produit dans votre communication. Pour l'exploitation en groupe de tout exercice: faire ressortir si la communication est personnelle et impersonnelle quand on emploie les "on", les "tu", les "nous", etc...

OBJECTIF:

Faire prendre conscience de mon implication personnelle dans la communication.

1.5 COMMUNICATION NON-VERBALE DES SENTIMENTS

PRINCIPES GENERAUX:(usage du magnétoscope)

- L'expérience est filmée. Faire mettre les gens en cercle debout , un conjoint en face de l'autre. Chaque personne exprime à son conjoint de la colère en utilisant: le bras, les pieds, les yeux, tout son corps, et la partie de son corps avec laquelle elle se sent le plus à l'aise de le faire.

- On exprime de même façon la peine et l'affection.

OBJECTIFS:

- Prendre conscience de la difficulté à exprimer clairement ce qu'on ressent,

- prendre conscience que c'est tel sentiment qu'on est plus ou moins à l'aise d'exprimer,

- avec telle ou telle partie de son corps, on est plus ou moins à l'aise d'exprimer,

- que chacun exprime plus facilement avec telle ou telle partie de son corps,

- avec quel degré d'intensité on exprime des sentiments.

MISE EN COMMUN:

- Ce que chacun a ressenti

- Feedback des observateurs.

VISIONNEMENT:

- Prendre conscience de soi. Devenir son propre observateur.
- Utilité du visionnement en thérapie.

THEORIE SUR COMMUNICATION NON-VERBALE:

Parties d'un message:

- partie du contenu littéral
- partie affective, relationnelle qui commande la relation
- enfants et animaux réagissent le plus spontanément au contenu relationnel du message
- importance d'observer le non-verbal comme thérapeute de famille.

1.6 EXPERIENCE DE "STROKING"

CONSIGNES:

Etape 1:

- Vous, comme couple, choisissez-vous un autre couple avec qui vous voulez vivre l'expérience qui va suivre. Négociez ce choix et lorsque tout est réglé, placez-vous les 4 personnes ensemble de manière à vous voir toutes.

- Vous vous nommez A, B, C et D.

- Chacun de vous prenez le temps de regarder vos 3 partenaires et laissez monter en vous une caractéristique positive pour chacun d'eux.

- Quand vous avez trouvé quelque chose à dire à chacun de vos partenaires et que vous êtes prêts, vous commencez à partager. Ex.: A dit à B ce qu'il a à lui dire, comme "J'aime ton visage". "Tu paraissais douce".

B reprend: "Si j'ai bien compris..." il dit la phrase qu'il a comprise, et cela sans justifier la caractéristique donnée ou reçue et ainsi de suite: A avec B, A avec D, etc... Faites-le assez brièvement.

Etape 2:

Quand tout le monde a parlé, l'animateur demande à chacun de se réapproprier les caractéristiques qu'il a lui-même attribuées aux 3 autres personnes.

Récupération:

"Presque à chaque fois que j'ouvre la bouche, je parle de moi: au niveau de ce que j'ai et que je vois ou que je ne vois pas ou de ce que je désire avoir, etc..."

Alors, cette deuxième partie se déroule donc ainsi:

Si vous avez dit à l'autre "tu as un beau visage", vous vous redites maintenant à vous-mêmes "J'ai un beau visage" et vous essayez de voir comment cela raisonne en vous.

2.1 BLOCAGE SENSORIEL

MATERIEL:

Cordes - bandeaux - ouate.

PRINCIPES GENERAUX:

- Quand je viens au monde, que je suis petit bébé dans mon berceau, j'ai des besoins et, en général, il y a quelqu'un pour les satisfaire: besoin de manger, de chaleur, de confort, de contacts physiques, d'être stimulé, etc... A mesure que je grandis et que je me développe, je prends de plus en plus soin de moi. J'apprends alors que ce n'est peut-être pas aussi bon que cela de satisfaire mes besoins par moi-même. Je l'apprends de la façon suivante:

- Quand je me traîne par terre ou que je marche, on me dit: "Va pas là, reste là-bas, va dans ta cour, retourne dans ta chambre, tes bebelles, puis dans ta cour. Pour caractériser cela: pieds liés.

- Quand je commence à toucher et à vouloir sentir la forme de tel objet ou de tel autre, que je veux toucher à tout, parce que je commence à découvrir des choses et que je m'éveille à la vie, on me tape sur les mains et on me crie: "Touche pas à ça". Pour caractériser cela: mains liées.

- A mesure que je me développe, que je suis intéressé à voir ce qui se passe autour de moi, voir comment les choses

sont faites, aller fouiner un peu partout, on m'arrête et on me crie: "Ca te regarde pas" - on m'arrache les images des mains, "T'es trop petit pour regarder ça" ou encore, "donne-moi ça, c'est pas pour les enfants." Pour caractériser ça: yeux bandés.

- En même temps que je suis porté à vouloir écouter ce qui se passe un peu partout, je vais me mettre le nez dans la porte de la chambre, j'essaie de me mêler aux conversations des plus grands. Je mets mon mot ici et là ou encore je dérange leur conversation parce que je veux qu'on s'occupe de moi ou encore parce que je ne comprends pas. On me dit alors: "C'est pas de tes affaires, t'es pas assez vieux pour comprendre" ou encore on va se mettre à parler en anglais. A l'extrême, on va me crier: "Ta gueule, ça te regarde pas". Pour caractériser ça: Bouche cousue - Oreilles bouchées.

- A tout cela, si j'ai le malheur de vivre mes sentiments, de me sentir rejeté, incompris, triste, avoir de la peine, ou si je suis en maudit et que je l'exprime ou que je pleure, on me dit: "Dans ta chambre, tu reviendras quand tu seras calmé. Il n'y a que les bébés qui pleurent. Un homme ça pleure pas". Pour caractériser ça: noeud autour du ventre.

Pas le droit de sentir, pas le droit d'exprimer ses sentiments, surtout pas la peine, la colère, son angoisse, sa dépression.

- Regardez-le vivre et voyez comment il est pogné. Demandez-vous chacun d'entre vous s'il n'y a pas des souvenirs

qui remontent d'une façon ou d'une autre, quelque chose que vous avez vécu. Situez-vous personnellement.

- C'est à partir de là que commence l'expérience de prise en main de ses attentes et de ses besoins. Vous le voyez, vous avez le choix de rester poigné ou de vous délier.

2.2 DECOUVERTE DE MES ATTENTES, DE MES BESOINS ET DE MES DEMANDES

MISE EN TRAIN:

- Qu'est-ce qui est important pour moi dans mes relations inter-personnelles, en général?
- Qu'est-ce que j'attends de mon conjoint?
- Qu'est-ce que j'attends des participants et des animateurs aujourd'hui?
- Qu'est-ce que j'attends de moi?

Une fois que vous avez répondu à ces questions, mettez cette feuille-là de côté.

CONSIGNES:

- Maintenant, choisissez-vous dans le groupe une personne à laquelle vous avez le goût de faire une demande. Prenez tout le temps nécessaire pour l'identifier. Négociez avec elle pour un choix réciproque. La personne qui reçoit votre demande peut y répondre positivement ou négativement. Donc, faites maintenant votre demande. Echangez ensemble sur le vécu de votre demande: comment vous vous sentez? Est-ce que votre demande a été claire et précise? Est-elle importante pour vous? Qu'est-ce qui vous a empêché de faire votre demande comme vous le désiriez, si vous ne l'avez pas faite telle que vous l'avez pensée?

- Maintenant, revenez à vos feuilles (Cf. questions mise en train) et identifiez qu'est-ce qui dépend de vous et qu'est-ce qui dépend des autres dans vos attentes de relations interpersonnelles.

PRINCIPE GENERAL:

- A chaque fois que j'entre en relation avec une autre personne, ie m'attends à quelque chose de cette personne. J'ai une demande qui peut être sous-entendue à lui faire. Cette façon c'est une façon d'aller chercher des satisfactions à mes besoins et c'est une façon d'entrer en contact avec eux. Mon besoin sera d'autant mieux satisfait si d'abord j'en prends conscience et que j'en fais la demande d'une façon claire, nette et précise avec ténacité et confiance.

- L'autre peut ne pas être à une place pour satisfaire mon besoin ou encore peut vouloir ne pas le satisfaire; c'est là sa responsabilité et son honnêteté et moi je ne suis pas responsable de sa réponse. Chose importante à comprendre, c'est que quand mon auditeur est en train de me dire "non", ce n'est pas qu'il est en train de me rejeter comme personne; c'est que lui il n'est pas là, il n'est pas disposé à me répondre à ce moment là précisément ou peut-être encore qu'il ne se sent pas capable de le faire. Il a la liberté de répondre ou de ne pas répondre. Quant à moi, j'ai la responsabilité d'identifier mon besoin et de faire une demande pour le satisfaire. Durant tout

ce temps-là, ce qui peut se passer à l'intérieur de moi-même
ça peut être des choses comme celles-ci:

"tout à coup qu'il ne veut pas"

"tout à coup qu'il dit non"

"tout à coup qu'il ne m'aime pas assez pour ça".

C'est ainsi qu'on imagine un tas d'affaires à propos
de l'autre qui n'a souvent aucun fondement.

2.3 CONTINUUM AWARENESS

PRINCIPES GENERAUX:

- Prendre conscience de mes besoins pour réussir à les satisfaire et à être satisfait.

Différentes sortes de besoins:

1. Besoins réalistes: communs à tout le monde, quand j'étais petit enfant nouveau-né, etc...

2. Besoins prioritaires: en général ce sont ceux qui n'ont jamais été satisfaits par mes parents et que j'ai comme objectif de satisfaire moi-même.

3. Besoins illusoires: c'est comme une symbolisation.
Ex.: de m'entourer d'un ours en peluche pour avoir de la chaleur, un contact physique. Ex.: m'acheter un gros char pour me sentir important.

Comment en prendre conscience:

- Voici une des manières qui peut m'éclairer sur mes besoins: celle de la fantaisie. Au moment où je vis la fantaisie, je prends davantage contact avec un monde spontané et je délaisse les valeurs morales et les préjugés qui peuvent me bloquer. J'entre dans un monde de créativité.

CONSIGNES:

- Pouvez-vous fermer les yeux et vous installer confortablement?

Dans votre fantaisie, laissez défiler toute une série d'objets.

Laissez passer un objet après l'autre continuellement.

Il y a peut-être des objets qui reviennent plus souvent que d'autres...

Il y a peut-être des objets qui restent plus longtemps.

Il y a peut-être des objets qui vous importent plus.

Par un de ces critères-là, choisissez un objet

- . soit parce qu'il revient plus souvent
- . soit parce qu'il est important pour vous
- . soit parce qu'il reste accroché quand il passe.

- Maintenant, imaginez-vous que vous êtes cet objet-là.

Essayez de vous placer dans la peau (si on peut dire) de cet objet-là.

Essayez de vous imaginer, en tant que cet objet-là, c'est quoi votre idée.

- . Comment vous sentez-vous?
- . Qu'est-ce que vous faites?
- . Qu'est-ce que vous pensez?
- . Qu'est-ce que vous subissez?

Essayez de vous identifier le plus possible à cet objet-là, de vraiment être l'objet en question.

Formulez intérieurement toute une série de phrases qui disent: . c'est quoi votre existence...

- En tant que cet objet, qu'est-ce que j'ai l'impression de manquer le plus?

Si j'avais à me changer, qu'est-ce que je changerais?

Maintenant, en tant que cet objet-là, essayez de voir
. ce que vous avez besoin de faire...

Trouvez une façon de le faire.

Une fois que vous l'avez fait, restez attentifs pour
voir qu'est-ce qui vient maintenant, qu'est-ce qui se passe en
dedans.. Quand vous êtes prêts, vous ouvrez les yeux.

- Essentiellement, ce que je vous ai demandé de faire,
c'est de laisser émerger quelque chose de problématique, une sé-
rie d'objets à la suite l'un de l'autre, et d'en choisir un en
fonction de son importance.

Je vous ai demandé ensuite de devenir cet objet-là, en
vous mettant dans sa peau, de voir ce que vous pourriez vous di-
re de votre existence du moment, à l'aide de cet objet-là. En-
suite, je vous ai demandé de voir ce que vous aviez besoin de fai-
re et de trouver une façon de le faire. Ceci résume le processus
de formation et de destruction de la Gestalt.

3.1 CONFIANCE AU GROUPE

MISE EN TRAIN:

Deux (2) équipes de 5 couples dirigées chacune par un animateur, placées en cercle côte à côte; un volontaire pour commencer et, par la suite, tous les autres membres du groupe pourront faire l'expérience s'ils le désirent.

Avant l'expérience, l'animateur sensibilise:

1. Le volontaire à être attentif à ce qu'il vit quand il est pris en charge.
2. Les individus du groupe: à être attentifs à ce qui se passe en eux quand ils sont responsables, i.e. quand ils prennent en charge le volontaire.

CONSIGNES:

- Le volontaire, les yeux fermés, debout au milieu du cercle, les pieds bien "groundés" au sol, il se laisse prendre en charge par chacun des individus dans le groupe. Chacun des membres du groupe se passe le volontaire d'un individu à l'autre. Cette expérience se fait dans le silence.

- Les gens se passent le volontaire de l'un à l'autre et l'expérience se déroule selon la façon décrite.

RETOUR:

Partage en deux groupes différents dans des pièces différentes. Deux volets en partage:

- Ce que je ressens en prenant l'autre en charge:
 - . Est-ce que j'ai été craintif, à cause de mon toucher ou pour d'autres raisons?
 - . Est-ce que j'ai eu peur à cause de son poids ou de sa grandeur?
 - . Peur de quoi, peur de ne pas être capable de m'en occuper vraiment?
 - . Est-ce que ça m'a fait plaisir de pouvoir prendre en charge cet individu, de pouvoir accomplir ce geste-là?
 - . Est-ce que j'ai été fâché que l'autre ne me fasse pas confiance?
- Ce que je ressens quand les autres me prennent en charge:
 - Est-ce que je me suis senti en sécurité?
 - . Comment ai-je réagi à ce que l'on me passe d'un à l'autre?
 - . Comment me suis-je senti touché par les autres?
 - . Est-ce que je me suis laissé vraiment guider, abandonner ou si j'ai résisté?

OBJECTIFS:

Développer chez les gens la confiance en eux et la confiance en les autres. Par:

1. La prise en charge d'un autre.
2. L'abandon de moi-même aux autres.

DUREE:

1 heure.

3.2 DESSIN DE SOI

CONSIGNES:

Etape 1:

- Chacun fait un dessin de soi (de face et de profil).

Vous vous dessinez au complet, i.e. pas seulement la tête et ce n'est pas un concours de dessin.

- Chacun donne un nom ou un surnom à ses personnages.

- Chacun donne un âge à ses personnages et s'il le désire, à chacune de ses parties.

- Chacun fait parler ses personnages sur ce qu'il est, comment il se sent et où il se trouve, en employant le JE. Autrement dit, chacun écrit un petit scénario sur un ou les deux dessins de lui-même qu'il a faits (Donner des petits cartons pour cette expérience).

Etape 2:

- Chaque individu rejoint son conjoint.

Vous choisissez lequel d'entre vous va mettre son personnage en action le premier.

- Echangez sur votre personnage et faites une lecture de votre scénario.

- Celui qui est choisi pour acter le premier adopte exactement la posture d'un des deux personnages qu'il vient de dessiner. Vous prenez bien le temps de sentir ce que vous vivez dans votre personnage. Vous livrez vos constatations à votre

conjoint au fur et à mesure que vous vivez votre personnage.

- Commencez à vous mouvoir dans cette posture tout en continuant l'échange verbal avec votre partenaire. En même temps que vous faites cela, essayez d'être toujours conscients de la façon dont vous vous sentez: Etes-vous solide - tendre - rigide - lourd - rigide-souple - bien ancré dans le sol - etc...?

Quelles sont vos autres perceptions sensorielles: Est-ce que vous apprenez par vos yeux, vos pieds, votre bouche, etc...?

- Lorsque vous avez épuisé vos prises de conscience de vous-mêmes, reprenez la position statique de votre personnage. A ce moment-ci, le conjoint prend à son tour la posture qu'il voit décrire par son partenaire. Vous qui venez de parler de vous-mêmes, vous observez maintenant votre conjoint dans la position que vous avez décrite comme étant la vôtre et, à votre tour, vous faites part à votre conjoint de ce que vous percevez en le regardant ainsi.

- Renversement des rôles: l'autre partenaire refait maintenant à son tour l'expérience. L'animateur continue à diriger l'expérience.

- Chacun des participants reprend son personnage et prend place au milieu de la salle les uns en arrière des autres. La parade se met en marche en formant un cercle comme dans un carroussel.

- Les gens se promènent autour de la salle et l'animateur demande tranquillement d'augmenter la vitesse de la promenade au

fur et à mesure que l'expérience se déroule. Durant cette partie, l'animateur demande à chacun d'être attentif non seulement à ce qu'il vit, mais aussi d'être attentif par le regard aux positions dans lesquelles se trouvent les autres.

- Après un certain temps, l'animateur demande à chacun des participants de se ramener dans une position dans laquelle il se sent bien et à l'aise (bien dans sa peau). En même temps, chacun peut prendre le rythme qui lui convient et aller où il veut dans la salle. Chacun doit être attentif à ce qu'il vit dans cette nouvelle situation, dans ce nouveau choix de la position dans laquelle il désire être.

RETOUR:

- En préparant la pause-café et avant le partage, les animateurs demandent à ceux qui le désirent d'afficher sur les murs de la salle les personnages qu'ils ont dessinés.

- Partage en grand groupe de l'expérience.

DUREE:

2 1/2 heures au moins.

3.3 LES ETIQUETTES

MATERIEL:

Sur des étiquettes de classement, marquez les mots suivants: ridiculise-moi, louange-moi, respecte-moi, blâme-moi, ignore-moi. Dans un groupe de 20 personnes, chacune des étiquettes doit donc être répétée 4 fois.

MISE EN TRAIN:

- Les gens sont partagés en groupe de 5 avant de distribuer les étiquettes que l'animateur lui-même met sur le front de chacun des participants. De la sorte, les gens ne peuvent voir les étiquettes que les gens d'autres groupes portent. Personne dans le groupe ne sait d'avance l'étiquette qu'il portera au front.

- Les gens dans le groupe de 5 personnes traitent leurs compagnons selon l'étiquette que la personne à qui ils parlent a dans le front. C'est ainsi qu'ils prennent les attitudes, les mots, les gestes de l'adjectif que la personne a sur l'étiquette. Ex.: Si j'ai à parler à une personne dont l'étiquette est ignore-moi, je vais tout faire pour l'ignorer.

- Le même thème est donné à chacun des groupes, soit planifier les fins de semaines ou organiser un voyage ou une sortie.

L'animateur demande à chacun des participants d'être bien en contact avec ce qu'il voit pour essayer d'identifier

lui-même l'étiquette qu'il porte sur le front.

RETOUR:

Mise en commun dans leurs petits groupes:

- a) Qu'est-ce que j'ai vécu?
- b) Comment je m'identifie?
- c) Qu'est-ce que ça m'a fait d'être traité ainsi?
- d) Qu'est-ce que j'ai découvert en moi?
- e) Qu'est-ce que j'ai découvert en traitant les autres selon leur étiquette?

4.1 LA PERCEPTION QUE J'AI DE MON CONJOINT

MISE EN TRAIN:

- Prenez une position confortable, déliez-vous les mains et les pieds, mettez-vous vraiment à l'aise.

- Fermez lentement les yeux et soyez attentifs à votre respiration.

Inspirez profondément et expirez lentement jusqu'au bout.

Allez chercher tout l'air dont vous avez besoin.

- Faites l'inventaire de ce que vous vivez, de ce qui se passe en dedans de vous présentement, si vous sentez des tensions dans votre corps, prenez tout le temps qu'il faut pour les détendre en demeurant toujours attentifs à votre respiration. Au besoin, réajustez-vous pour que vous vous sentiez le plus confortable possible.

- Maintenant, laissez-vous imprégner par l'image que vous vous faites de votre conjoint et laissez monter en vous tout ce qui vient à propos de lui.

Je vais vous mentionner maintenant des mots et je vous demande de vous laisser vivre les fantaisies qui montent en vous quand vous faites des connections entre les différents mots que je vous suggérerai et votre conjoint durant les questions.

CONSIGNES:

- Le premier mot que je vous mentionne est: COULEUR.

Quand je vous dis le mot couleur et que vous pensez à votre conjoint, qu'est-ce qui se passe en vous?

Quelle couleur émerge vraiment?

Qu'est-ce que ça vous dit cette couleur?

Qu'est-ce que ça vous dit au sujet de votre conjoint?

Qu'est-ce que vous vivez présentement?

- Maintenant je vous mentionne le mot: NOURRITURE ou
ALIMENT:

Quelle nourriture ou quels aliments représentent en vous l'image que vous vous faites de votre conjoint?

Qu'est-ce qui se passe en vous alors?

Qu'est-ce que ça vous dit?

Qu'est-ce que vous vivez?

- Maintenant je vous mentionne le mot: MEUBLE

Quel meuble représente en vous l'image que vous vous faites de votre conjoint?

Qu'est-ce qui se passe en vous alors, qu'est-ce que ça vous dit?

Qu'est-ce que vous vivez?

- Je vous mentionne maintenant le mot: VETEMENT

Idem comme questions.

- Je mentionne maintenant le mot: ANIMAL

Idem.

RETOUR:

- Quand vous vous sentez prêts et que vous avez terminé, ouvrez lentement les yeux et reprenez contact avec le sol et avec les gens de la salle. Respectez votre rythme, prenez tout le temps qu'il vous faut.

- Préparez-vous maintenant à rencontrer votre conjoint et à échanger avec lui à propos de la fantaisie que vous venez de vivre à son sujet.

- Trouvez-vous un endroit confortable dans une des salles mises à votre disposition et partagez avec votre conjoint votre expérience et vos fantaisies.

- Retour en grand groupe avec récupération de la fantaisie.

4.2 SCULPTEUR DE MON CONJOINT

MISE EN TRAIN:

Vous allez vivre une expérience où chacun de vous va être tour à tour glaise ou sculpteur. Pour cette expérience, je vous demande de décider déjà entre vous qui va faire quoi dans cette première étape: qui va être le sculpteur et qui de votre couple va être glaise. Prenez quelques instants pour décider cela entre vous.

A la glaise, je donne les instructions suivantes:

La glaise va avoir à se mettre par terre, à se laisser devenir glaise prête à être pétrie.

Quant au sculpteur, il peut prendre tout le temps nécessaire pour se familiariser avec sa glaise, à prendre contact avec elle en utilisant davantage les deux sens suivants: la vue et le toucher.

Vous pouvez maintenant commencer l'expérience (A l'animateur de donner tout le temps nécessaire aux couples).

CONSIGNES:

Première étape:

Quand, comme sculpteur, vous vous sentez bien en contact avec votre glaise, que vous l'avez pétrie suffisamment et que vous la sentez bien là, vous pouvez commencer à sculpter dans la

glaise le personnage qui est votre conjoint. La position que vous essayez de lui donner c'est celle qui vous est la plus familière selon la perception que vous avez de lui.

Quant à la glaise, durant que le sculpteur vous utilise, soyez attentif à tout ce qui se passe en vous au moment où votre conjoint vous façonne. En d'autres mots, laissez-vous pénétrer pour être conscient de la façon dont vous vivez cette expérience.

Deuxième étape:

Quand vous avez terminé votre sculpture, prenez le temps d'en faire le tour et de la regarder sur toutes ses facettes en laissant émerger ce qui monte en vous. Au besoin, vous pouvez faire les retouches que vous désirez.

Troisième étape:

Lorsque vous décidez que vous avez terminé votre sculpture, prenez tout le temps nécessaire pour contempler votre chef-d'oeuvre. Quant à vous qui êtes glaise, prenez le temps de voir comment vous vous sentez dans la position dans laquelle votre conjoint vous a sculpté.

Quatrième étape:

Toujours en silence, quand les animateurs s'aperçoivent que les sculpteurs ont fini leur ouvrage, ils demandent l'inversion des rôles. Le sculpteur devient glaise à son tour et la glaise devient sculpteur et c'est la reprise à B) des étapes 1,2,3.

RETOUR:Première étape:

Partage en couple sur le vécu de l'expérience (à tour de rôle).

Deuxième étape:

A tour de rôle, chacun des sculpteurs, après son dialogue avec sa glaise, pour faire des réajustements dans sa sculpture.

Troisième étape:

Partage en grand groupe.

DUREE:

1/2 journée.

5.1 MA VIE SUR PAPIER

CONSIGNES:

- Chaque personne prend un calepin et un crayon et se situe face à lui-même et face à son conjoint en disant à son journal personnel où il se trouve présentement. Qu'est-ce qu'il vit? Qu'est-ce qui se passe en lui? Qu'est-ce qui est présent? Comment il a vécu ce mois avec son conjoint et avec lui-même?

- Ceci reste bien personnel. Les personnes qui voudront partager ce qu'elles ont écrit pourront le faire plus tard. Les animateurs ne reviendront pas de façon systématique là-dessus.

A la fin de la journée, les animateurs parleront de l'utilisation du journal comme moyen de croissance personnelle et de croissance de couple.

5.2 LA ROCHE

CONSIGNES:

- Décider d'abord dans votre couple qui sera le donnant et qui sera le recevant. Celui qui va recevoir la roche le premier étant maintenant par terre sur la couverture sur le ventre, les mains allongées par en avant, la tête de côté, les yeux fermés en position de relaxation.

- Prenez quelques bonnes respirations et soyez attentifs et réceptifs à ce que vous allez vivre.

- Le partenaire (le donnant) prend maintenant la roche et la place pour au moins 30 secondes sur une des parties du corps de son conjoint, assez pour lui permettre de ressentir les effets de cette roche. Après 30 secondes, il l'enlève et prend encore 30 secondes pour donner le temps à son conjoint de voir ce qui se passe quand la roche est placée sur son corps et qu'elle est enlevée. Allez-y avec beaucoup de calme et prenez bien votre temps.

- Vous qui êtes étendus par terre, soyez attentifs à votre corps, à ce qu'il ressent quand la roche est placée sur vous et ensuite quand elle est enlevée.

- Vous qui placez la roche, servez-vous de votre imagination pour trouver les différentes places qui permettront à votre conjoint d'expérimenter les sensations différentes.

- Lorsque vous avez fait le tour du corps de votre conjoint, reposant sur le ventre, demandez-lui de se retourner sur le dos et recommencez le placement de la roche comme bon vous semble, toujours en gardant le silence, alors que votre conjoint garde les yeux fermés.

- Renversement des rôles en procédant de la même façon:
Le donnant devient le recevant et s'étend sur le ventre puis dans une deuxième partie sur le dos.

RETOUR:

Il n'y a pas d'échange prévu après cette expérience et le groupe demeure en silence.

5.3 LA POMME

CONSIGNES:

- Chacun prend dans ses mains une pomme. Il en regarde la forme, la couleur, son dessus et son dessous et la texture de sa pelure.

- Fermez-vous maintenant les yeux. Faites rouler la pomme dans les paumes de vos mains. Tâtez-la vraiment. Soyez attentifs à son poids, à sa grosseur et à sa rondeur, à sa température. Frottez-là avec vos mains. Maintenant, passez-la sur toute la grandeur de votre visage et prenez conscience de l'impression que cela laisse sur votre visage. Embrassez-la également.

- Ouvrez-vous maintenant les yeux et regardez la pomme à nouveau: Quelle impression en avez-vous maintenant?

- Refermez-vous maintenant les yeux et prenez une bouchée de votre pomme et mâchez-la jusqu'à ce que ce que vous avez dans votre bouche soit complètement liquéfié sans rien avaler encore.

- Prenez bien le temps de savourer l'expérience ainsi que la pomme. Et maintenant avalez ce que vous avez dans votre bouche et en vous ouvrant les yeux. Mangez le reste de votre pomme en restant bien attentifs aux changements qu'elle subit à mesure qu'elle devient une partie de vous.

5.4 SE LAVER LES MAINS

CONSIGNES:

- Fermez les yeux. Prenez conscience de toute l'action de se laver les mains et de ce que cela peut comporter. Faites ceci lentement.

- Savonnez-vous complètement et très bien. Prenez conscience de l'eau qui tombe sur vos mains. Rincez-vous les mains et constatez la sensation qui existe maintenant sur vos mains. Ouvrez les yeux.

Savonnez-vous et rincez-vous encore une fois en vous arrêtant à chaque détail de cette opération. Séchez ensuite vos mains et prenez conscience de la sensation qu'elles vous procurent maintenant.

5.5 MARTELLEMENT DE LA TÊTE ET DU RESTE DU CORPS

CONSIGNES:

- Fermez les yeux, pliez les doigts aux articulations et commencez à marteler le dessus de votre tête. Martelez de façon vigoureuse et régulière tout comme si une forte pluie vous tombait dru sur la tête.

- Martelez chaque endroit pendant 15 à 20 secondes. Levez les doigts d'environ un demi-pouce en martelant. Martelez tout l'arrière de votre tête. Ensuite, tout autour des oreilles et des côtés de la tête. Maintenant, martelez votre front. Repassez de nouveau sur les régions qui semblent avoir besoin d'être martelées davantage. Martelez délicatement sur toute la surface de la tête et, graduellement, diminuez votre mouvement, puis arrêtez. Baissez les mains, fermez les yeux et percevez maintenant les effets de ce martelage et ce qu'il a produit comme sensation.

- Poursuivez maintenant l'expérience en martelant les autres parties de votre corps comme: le cou, la poitrine, le ventre, les hanches, les fesses, les jambes, les pieds, les bras, les mains, les épaules.

5.6 EXPLORATION DE SOI PAR LE TOUCHER ET DESSIN

CONSIGNES:

- Etendez-vous sur le plancher les yeux fermés. Prenez quelques bonnes respirations en vue de créer chez vous une sensation de relaxation. Posez une de vos mains délicatement sur votre poitrine et soyez attentifs à la sensation que cela vous procure. Soyez attentifs non seulement à votre main qui touche votre poitrine, mais également à votre poitrine qui touche votre main. Lentement, enlevez votre main et sentez ce qui se passe quand votre main n'y est plus. Recommencez une couple de fois cette première partie de l'expérience.

- Par la suite, commencez à toucher les autres parties de votre corps un peu de la même façon que vous l'avez fait avec votre poitrine en variant la forme de la pression de votre main. Commencez d'abord par votre visage et votre tête. Déposez gentiment vos mains ensemble sur votre front et laissez-les glisser sur les différentes parties de votre visage. Soyez attentifs aux changements de surface que vous rencontrez en laissant vos mains parcourir votre visage. Remarquez la transition qui se fait lorsque vous allez d'un endroit où il y a des cheveux ou du poil à un endroit où il n'y en a pas.

- Alors que vos doigts parcourent le pont de votre nez, sentez les variations dans la texture et la forme de cette partie

de votre visage. Laissez maintenant vos mains aller sur vos joues et notez par la pression de votre toucher les creux de vos joues et le changement de forme toujours dans votre visage et continuez ainsi lentement le voyage d'exploration à travers votre visage. Au besoin, permettez-vous de revivre les découvertes que vous avez faites durant ce voyage.

- Lorsque vous avez suffisamment touché votre visage, commencez à toucher le reste de votre corps. Demeurez toujours attentifs aux changements de forme, de texture et autres différentes sensations que cela vous procure lorsque vous touchez et que, subitement, vous arrêtez de toucher.

- Allez-y selon votre rythme, prenez tout le temps nécessaire pour sentir vos différentes parties corporelles.

- Au besoin, donnez-vous toutes les permissions nécessaires pour vous découvrir par le toucher. En premier lieu, vous pouvez vous sentir très inconfortables à vous laisser aller à cette exploration, mais à mesure que vous allez vous permettre cette rencontre avec vous-mêmes, et que vous allez vous laisser aller, vous allez vivre et aimer plus profondément cette expérience.

- Dessinez un contour de votre corps vu de front et colorez les endroits:

1. Où vous vous êtes touchés beaucoup et que ça a été bon. EN ROUGE.

2. Où vous avez eu de la difficulté à vous toucher.

EN NOIR.

3. Où vous avez oublié de vous toucher. EN VERT.

4. Où le toucher a été désagréable. EN BLEU.

5.7 DANSE DES PAUMES

MISE EN TRAIN:

- Etre attentif à sa respiration
 - . prendre conscience de ses propres mains
 - . mains qui rendent service, qui touchent, qui expriment de l'affection, de l'agressivité, de l'agacement. Leur texture, leur température, etc...

CONSIGNES:

Tenez-vous debout devant votre partenaire, en faisant se toucher vos paumes des mains. Les paumes des mains devront rester en contact les unes avec les autres, tout au long de cette expérience. Les yeux devront rester bien fermés eux aussi. En gardant vos paumes ainsi en contact, ayez:

- Une conversation non verbale en bougeant les mains à l'unisson. Pour commencer, l'un des partenaires donne la première phrase et en même temps dirige la danse. Il doit faire ceci jusqu'à ce que tout semble arriver sans effort. L'autre répondra à son tour en suivant le même manège.

- Maintenant, ayez une discussion en vous exprimant de la même façon. Réconciliez-vous graduellement et gentiment l'un avec l'autre.

- Ensuite, laissez-vous aller à danser seulement pour vous amuser et pour rire en faisant les gestes qui vous viennent à l'esprit, sans retenue.

- Dansez maintenant comme si vous étiez très amoureux l'un de l'autre. Accélérez votre rythme de danse et ralentissez comme il vous plaira de le faire. Accroissez ensuite l'envergure de vos gestes afin d'augmenter l'ampleur de votre danse. Laissez vos mouvements s'éteindre graduellement. Après avoir cessé de bouger, restez dans cette position, paumes sur paumes pendant 30 secondes.

5.8 EXPERIENCES DE MASSAGE

MISE EN TRAIN:

- Un massage qui commence par le haut a l'avantage psychologique d'établir un climat de confiance. Nous sommes en effet habitués à nous faire toucher au visage ou au cou par nos amis et nos pairs. Plus important encore, cette région constitue un point de rencontre pour toutes sortes de tensions.

- Pas moins de vingt-deux systèmes nerfs-muscles contrôlent nos expressions faciales - depuis le sourcilier qui nous permet de froncer les sourcils jusqu'au masséter, muscle élévateur de la mâchoire inférieure. Un enchevêtrement de muscles régit nos mouvements faciaux depuis les plissements du front jusqu'aux sourires et aux grimaces. Les muscles situés sous le cuir chevelu sont extrêmement serrés et tout près de la surface. Les sinus, ceux-là mêmes qui nous font tant souffrir, se trouvent dans les régions oculaire et nasale. La peau qui entoure la bouche est riche en terminaisons nerveuses sensibles.

CONSIGNES:

Rotation de la tête:

Confortablement installé derrière le sujet, le masseur, son poids axé vers l'arrière, glisse la main sous la tête de celui-ci à la base du cou. Lentement et doucement, il lui tourne

la tête et le cou, en les faisant reposer également sur ses paumes. Quand il replace la tête sur le matelas ou sur le sol, il glisse ses mains plutôt qu'il ne les enlève.

Ceci sert généralement à relaxer le sujet en même temps que cela affecte les nerfs des systèmes involontaires à leur point de jonction avec le cerveau. Le système involontaire contrôle la respiration, entre autres.

Caresse des nerfs faciaux:

Tous les nerfs faciaux sont pratiquement des récepteurs de sensations. La "caresse des nerfs" stimule agréablement. Le masseur ramène légèrement ses pouces vers le haut à partir du bas du menton, dans un mouvement allant vers l'extérieur. Il termine le mouvement en remontant les doigts des deux mains le long de la mâchoire jusqu'aux tempes.

Caresse de l'oeil:

On masse les paupières, délicates et richement vascularisées, en ramenant légèrement les pouces vers l'extérieur, à partir du pont nasal, dans un seul mouvement coulant et régulier. Les mains reposent à peine d'un côté et de l'autre de la tête pour appuyer le mouvement.

Caresse du front:

A l'aide des deux premiers doigts d'une main, l'autre tenant fermement la tête, le masseur fait de petits cercles dans le

sens des aiguilles d'une montre, à la surface du front. C'est une région chroniquement tendue: les fronts plissés et les rides vont de pair. Même si les maux de tête frontaux n'ont par leur origine dans les muscles sous-jacents, le massage aide à en réduire la douleur.

Caresse des sinus:

A l'aide des deux premiers doigts, le masseur exécute un mouvement ferme le long des sinus frontaux; ensuite, avec le pouce, il descend le long des sinus qui bordent le nez. Les gens atteints de sinusite font inconsciemment ce geste depuis des années. Encore ici, l'effet se fait sentir par une diminution de tension.

Caresse du menton et des lèvres:

Le masseur place d'abord les mains de part et d'autre de la tête du sujet. Il tient ensuite le visage fermement à l'aide de ses premiers doigts placés sous le menton, les autres à la mâchoire, laissant ainsi les pouces libres. En exerçant une légère pression, il ramène ses pouces du milieu du menton vers l'extérieur, dans des directions contraires. Il répète ce mouvement sur les lèvres de même qu'entre le nez et la bouche. Ce geste est spécialement agréable sur les lèvres à cause du grand nombre de terminaisons nerveuses et de vaisseaux sanguins qui s'y trouvent.

Friction de la mâchoire:

En partant du menton, le masseur dessine la mâchoire inférieure avec son majeur, dans un doux mouvement circulaire. Il fait ce mouvement jusqu'au point de rencontre des deux mâchoires et masse alors cette région en continuant les mêmes petits cercles.

Vibration du cuir chevelu:

Le masseur prend la tête du sujet entre ses mains, la tourne légèrement vers la gauche et la soutient de sa main gauche. De sa main droite, du bout des doigts, il fait des mouvements rapides et légers, de l'avant vers l'arrière, tout autour du cuir chevelu. Ceci stimule les vaisseaux sanguins, détend le cuir chevelu et s'avère bienfaisant pour la santé du cheveu.

Massage des pieds:

Que vous chaussiez du 5 ou du 16, il vous est difficile de réaliser combien de poids et de mouvements vos pieds doivent supporter. Ils sont si importants et si complexes qu'ils ont donné naissance à une science médicale, la podiatrie. Certaines écoles de pensée, principalement d'origine orientale, croient que toutes les parties du corps sont reliées aux pieds d'une manière ou d'une autre, et qu'en massant ceux-ci, on peut soulager les maladies relevant d'une autre région.

Le pied comporte trois principaux groupes de muscles, disposés en couches. Le tissu est nourri par les ramifications

terminales du système artériel, mais c'est l'équipe des dix-neuf groupes de muscles qui a le pouvoir de bouger, de fléchir les orteils et qui soutient l'arche. Les autres muscles nécessaires au mouvement du pied sont situés dans la jambe.

Caresse de l'arche:

Confortablement installé au pied du sujet, le masseur saisit le pied et, à l'aide du pouce, fait des mouvements fermes depuis l'énarthrose (articulation mobile de forme sphérique) du pied, le long de l'arche, jusqu'au talon. A la fin du mouvement, le pouce a glissé vers le bas et c'est à la main de travailler. Si le mouvement est fait avec vigueur et que le sujet est détendu, même une personne chatouilleuse l'appréciera.

Pression sur l'énarthrose du pied:

Tenant encore le pied solidement, le masseur presse son pouce à la naissance de chaque orteil et exécute des mouvements circulaires qui ont tendance à séparer les orteils les uns des autres.

"Traire" les orteils:

Le masseur soutient le pied de son sujet d'aplomb et commence à "traire" les orteils individuellement, à partir de la racine jusqu'à l'extrémité. Ce geste stimule la circulation terminale en même temps qu'il procure une sensation agréable à une région généralement négligée.

Flexion du pied:

Enfin, le masseur serre fermement le pied en se servant des deux mains. Ceci fléchit l'arche du pied et contribue à améliorer le tonus musculaire de toute la région.

Etirement de la jambe:

Le sujet a la jambe allongée. Le masseur lui tient le pied en mettant une de ses mains sous le talon et l'autre par-dessus le cou-de-pied. Il soulève légèrement la jambe et tire doucement deux ou trois fois. Ce geste étire les muscles et les tendons.

5.9 VOTRE PORTRAIT DU TOUCHER DU COUPLE

CONSIGNES:

Dessinez un contour de votre corps, un de front, un autre de dos.

Coloriez les endroits:

1. Où vous avez été touchés beaucoup en ROUGE.
2. Où vous avez été rarement touchés en VERT.
3. Où nous n'avez jamais été touchés en BLEU.
4. Où le toucher a été négatif et non apprécié, tracez des lignes NOIRES à travers les couleurs.

6.1 LA GRIMACE

CONSIGNES:

- Les participants sont debout les uns à côté des autres formant une ronde de sorte que chacun peut voir toutes les personnes du groupe.

- Le moniteur commence à faire des grimaces, non seulement avec son visage, mais avec tout son corps, à celui qui est à sa droite. Pendant ce temps, la personne qui est à sa droite lui reflète ses grimaces comme s'il était son miroir.

- Le rythme des grimaces s'accélère au fur et à mesure que l'expérience se déroule: au début le rythme est lent pour permettre à la personne qui fait le miroir de vraiment refléter les grimaces.

- Celui qui est l'initiateur des grimaces lorsqu'il apprécie d'une façon spéciale l'une de ses grimaces dans son miroir (dans celui qui reflète ses grimaces), il indique à celui-ci de façon non-verbale, qu'il apprécie cette grimace en touchant à la tête de son miroir avec sa propre tête. Aussitôt, celui qui fait le miroir fige donc la position statique avec la grimace qu'il fait. Il est comme gelé.

30 secondes sont données à celui qui a initié la grimace pour se contempler dans son miroir.

- Le compagnon de droite qui a été le miroir devient à son tour l'initiateur des grimaces. Le processus recommence et son compagnon de droite devient, lui, son miroir; et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les membres du cercle aient vécu l'expérience.

MATERIEL:

Chacun sa face et son corps.

OBJECTIFS:

- Créer l'atmosphère de détente, de mise en train (exercices de réchauffement).
- Ouvrir à l'exploration de nouvelles choses.
- Ouvrir sur la permissivité de faire des choses jusqu'alors qui ont toujours été défendues.
- Permettre de laisser vivre l'enfant libre en chacun des participants.
- Créer des liens entre les membres du groupe (les souder les uns avec les autres).
- Se donner également des permissions d'être ridicule et d'en rire.
- Donner la chance aux gens d'oublier leur rôle de conjoint ou de conjointe, ou de père ou de mère de famille pour se retrouver sur un pied d'égalité.

6.2 VOYAGE DANS LE TEMPS

CONSIGNES:

1ère étape:

Chaque couple se place face aux trois photos que nous leur avons demandé d'apporter:

- une photo au moment où ils se sont rencontrés pour ou vers la première fois (photo individuelle ou photo de couple),
- une photo de leur mariage,
- une photo assez récente (de couple).

Vous vous laissez maintenant imprégner par ce qui monte en vous à la vue de ces photos. Particulièrement en regardant ou en dirigeant toute votre attention plutôt sur votre conjoint.

2ème étape:

Comme couple, maintenant vous vous étendez confortablement par terre et fermez les yeux. Il y a un moment de détente. Attention à la respiration, etc...

- Revoyez-vous au moment où vous allez vous rencontrer pour la première fois.

- . Vous avez quel âge?
- . Vous faites quoi dans la vie?
- . Vous êtes à quel endroit dans l'espace?
- . Qu'est-ce qui se passe tout juste avant cette rencontre?

- Maintenant, vous rencontrez votre conjoint pour la première fois:

1. Qu'est-ce qui se passe maintenant que vous êtes en sa présence?
2. Qu'est-ce qui vous attire en lui ou en elle?
3. Qu'est-ce qui vous en éloigne (v.g. il se prend pour un autre)?
4. Qu'est-ce que vous vous dites alors?
5. Quelles questions vous vous posez?
6. Comment vous sentez-vous alors? OU Qu'est-ce que vous ressentez?

- Maintenant, revoyez-vous quelques mois ou quelques années plus tard au moment où vous vous parlez sérieusement d'un projet de vie à deux:

(Cf. Les 6 questions précédentes)

- Maintenant, revoyez-vous le jour de votre mariage:

(Cf. les 6 questions)

- Maintenant, revoyez-vous avec votre premier enfant à la maison:

(Cf. les 6 questions)

- Maintenant, revoyez-vous aujourd'hui:

(Cf. les 6 questions)

- De tout ce que vous avez vécu:

- . quel est votre meilleur souvenir?
- . quel est le moment le plus difficile que vous avez vécu?
- . quelle(s) attente(s) avez-vous qui ne sont pas encore comblées?

3ème étape:

Quand vous êtes prêts et que vous êtes disposés, ouvrez-vous lentement les yeux. Placez-vous face à votre conjoint à une distance où vous vous sentez à l'aise pour vous regarder. Sans dire un seul mot, regardez-vous bien dans les yeux et laissez

monter en vous tout ce qui monte, en vous rappelant la première partie de ce voyage dans le temps que vous venez de vivre.

4ème étape:

Echangez sur ce que vous avez vécu durant cette fantaisie qui vous a conduit de votre première rencontre à aujourd'hui.

5ème étape:

Ecrivez maintenant chacun pour vous sur un morceau de papier ce avec quoi vous restez après cet échange avec votre conjoint. Prenez tout le temps nécessaire qu'il faut.

6ème étape:

Après avoir vécu ce grand voyage dans le temps, et maintenant que vous vous êtes entendus parler et que vous vous êtes écoutés et que vous vous êtes découverts un peu plus, rapprochez-vous à tour de rôle de votre conjoint et placez-vous dans une position physique qui vous permet d'être à l'écoute de son battement de coeur. Donnez-vous quelque temps et renversez les rôles et laissez monter en vous tout ce qui vous vient à l'imagination et dans la tête.

RETOUR:

Partage en groupe de l'expérience "Voyage dans le temps".

7.1 FANTAISIE SUR UN EPISODE FAMILIAL

MISE EN TRAIN:

- Détente.

CONSIGNES:

- Revoyez-vous à l'âge de 10 ans. Vous êtes dans la maison familiale en présence de vos parents et vous êtes attentifs à ce qui se passe entre eux. Vous les écoutez se parler. Vous les regardez agir et vous observez comment ils entrent en contact l'un avec l'autre. Qu'est-ce qui se passe alors? Comment se parlent-ils? Qui prend l'initiative? Quel est le ton de leur voix? Qu'est-ce qui se passe dans leur visage quand ils se parlent? A quelle distance sont-ils l'un de l'autre? Quels indices avez-vous pour savoir ce qu'ils sont en train de s'exprimer? Qu'est-ce que vous vous dites alors?

Commencez des phrases par "mes parents sont..."

- Comment vous vous sentez à la suite de ce voyage dans le temps?

Comment qualifiez-vous avec un adjectif la relation de couple de vos parents?

RETOUR:

- Partage en groupe de comment ils ont qualifié le couple que forment leurs parents.

7.2 LES SITUATIONS QUI VOUS FONT RESSENTIR DE L'AGRESSIVITE OU VOUS METTENT EN COLERE

(Situations provoquées ordinairement par votre conjoint)

CONSIGNE:

Crochetez ce qui vous convient.

Je me fâche quand mon conjoint...

- Va à la taverne.
- Rentre trop tard.
- Laisse les petits seuls à la maison.
- Ne me consulte pas pour faire des dépenses.
- Sort plus souvent avec des amis(es) qu'avec moi.
- Ne veut pas aller chez mes parents.
- Déteste ma mère.
- Ne veut jamais aller chez-nous aux Fêtes.
- Trop brusque quand me touche.
- Plus à l'aise avec d'autres qu'avec moi.
- Me traite de niais(e) et d'imbécile.
- Ne m'embrasse presque jamais.
- Me force à coucher avec alors que ça ne me le dit pas.
- Me traite comme un bébé.
- Monte mes enfants contre moi.
- Prend plus de plaisir à jouer au golf ou hockey qu'à sortir avec moi.
- Prend toutes les décisions sans m'en parler.
- Fixe seul(e) les fins de semaine sans me consulter.
- Boit trop.
- Trop dur avec les enfants.
- Ne m'écoute pas quand je parle des choses qui m'intéressent.
- Monte sur ses grands chevaux du moment que j'essaie de lui parler.
- Jamais moyen de lui faire prendre une décision.
- Toujours obligé(e) d'attendre quand on sort ensemble.
- L'opinion de nos amis semble être préférable à la mienne.
- Parle comme si il (elle) avait toujours raison.
- Pas assez propre, prend pas assez soin de son corps.
- A peur de tout, tout lui fait peur, donc on reste toujours à la maison.
- Travaille souvent les fins de semaine sans m'en parler.
- Je ne fais jamais rien de bien.
- Me donne des ordres, me commande.
- Me traite comme sa servante ou son serviteur.
- Ne fait rien dans la maison.

7.3 VIRGINIA WOOLF

PRINCIPES GENERAUX:

- C'est un rituel à deux où un échange simultané d'insultes qui a l'apparence, pour celui qui regarderait faire, d'un réel combat entre les conjoints. En fait, il n'en est rien.

- Le Virginia Woolf n'est vraiment pas un combat, il est complètement à l'opposé de ça. C'est un échange d'hostilités à l'intérieur duquel toutes les règles qui pourraient être établies sont suspendues et violées de façon délibérée. En fait, c'est un Vésuve à deux dans lequel les époux échangent de façon aussi violente que possible et qui a pour but de clarifier l'air et de faire en sorte qu'après avoir échangé en même temps simultanément leur colère, ils puissent négocier des changements l'un avec l'autre.

MISE EN TRAIN:

Même chose que pour le Vésuve (Cf. expérience 7.4)

- Dans le Virginia Woolf, aussitôt qu'ils sont prêts, chacun des participants laisse aller tout ce qu'il a sur le coeur, mais à ce moment-là, son conjoint n'écoute absolument pas ce qu'il laisse aller parce que, lui aussi de son côté, il se laisse aller au bout.

7.4 LE VESUVE

OBJECTIFS:

Le but de ce rituel d'hostilité est de donner l'occasion à la personne dans le couple qui est pleine de rage et de colère de laisser aller sa colère sans qu'elle devienne destructrice de sa relation de couple. Donc, c'est un exercice pour dégager les tensions et l'anxiété et en même temps, un processus de ventilation qui produira un catharsis.

MISE EN TRAIN:

Quatre choses sont importantes:

- Que celui qui a des sentiments de frustration, de rage et de colère demande la permission à son conjoint pour les exploiter et pour les faire sortir tout en gardant bien compte dans sa tête que ces sentiments de colère ne sont pas dirigés contre son conjoint, mais contre quelqu'un d'autre ou quelque chose d'autre. Ex.: Le mari revient à la maison enragé contre son patron.

- Il négocie avec son conjoint une limite de temps que ça lui prendra pour déverser ses sentiments d'agressivité.

- Ils décident ensemble d'un moment qu'il conviendra à ce geste-là.

- Ils choisissent une place et un endroit dans la maison ou en dehors pour manifester son agressivité.

7.5 RECHAUFFEMENT - AGRESSIVITE - RUGIR-GRONDER

PRINCIPES GENERAUX:

- Rugir de rage est un exercice de réchauffement qui aide chacun à exprimer l'agressivité sans objet qui est engendrée par la vie, mais qui n'exige pas aucune action de notre part de la reconnaître et de la décharger verbalement.

- Cet exercice de "rugir" peut être fait dans un grand groupe alors que chacun a des yeux fermés et se centre sur sa propre colère. Les instructions invitent les participants à méditer sur les petites frustrations de la journée.

CONSIGNES:

1. Debout, yeux fermés.
2. Maintenant, retournez au moment où vous vous êtes réveillés ce matin et refaites votre journée pas à pas jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui vous ennuie, vous contrarie.
3. Centrez-vous sur cet incident sans parler.
4. Mettez votre main sur votre coeur pendant que vous êtes en contact avec les sentiments associés avec cet incident.

Ensemble, on va rugir, RRR, et faire sortir notre frustration, contrariété et colère aussi fort que possible.

7.6 LES RESISTANCES

PRINCIPES GENERAUX:

- Résistance liée à la peur - à la crainte - au rejet - idiot.
- Résistance liée au désintéressement: j'aime mieux m'organiser tout seul, comme ça, je suis sûr de ne pas être refusé.
- Résistance liée au ressentiment: je le hais à mort, je ne suis pas capable de le sentir.
- Résistance liée à l'apprentissage: j'ai appris à ne rien dire pour moi (Tais-toi, t'as rien à dire).

MISE EN TRAIN:

- Commencer l'exercice après que chaque participant s'est présenté lui-même et a fait un énoncé par rapport à ce qu'il peut ou désire attendre en participant à ce laboratoire (d'agression).

CONSIGNES:

- Fermez vos yeux et soyez aussi en contact que possible avec vous-mêmes alors que vous êtes assis ou étendus sur le plancher. Quels indices vous donne votre corps? - Points de tension. Quelle partie refuse de se détendre?

Les chances sont que une ou des parties de votre corps vous disent que vous ne voulez pas être ici. En général, l'homme

est ambivalent par rapport à où il veut être. Sa tête veut être à une place pendant que son coeur ou/et ses tripes veulent être ailleurs.

- Prenez contact avec cette partie de votre corps qui résiste à être ici. Sortez du laboratoire et courez aussi loin que vous pouvez et ensuite revenez quand vous aurez le sentiment d'avoir accordé à votre résistance l'attention qui lui est due.

DUREE:

On peut limiter le temps à 5 minutes.

En moyenne, cela prend 2 minutes.

7.7 SOUMISSION OU DOMINANCE

CONSIGNES:

Tout le monde s'arrête:

- formation de rangs...
- les uns en arrière des autres...
- si vous vous sentez dominants: allez-vous en au commencement de la ligne dans les premières places...
- si vous vous sentez soumis: reculez en arrière: en fait placez-vous à une place qui convient et essayez une fois que vous y êtes, de sentir si ça vous convient réellement... sinon, trouvez-vous ailleurs un endroit qui convient mieux avec ce que vous vivez. Soyez certains d'être où vous choisissiez d'être. S'il y a quelqu'un où vous voulez être, soyez attentifs à ce que vous faites...
- partagez ensuite avec le grand groupe.

8.1 EXPERIENCE DE DECISION

OBJECTIF:

Faire prendre conscience aux couples de la façon avec laquelle ils prennent leurs décisions et les situer en face de nouveaux processus de fonctionnement dans leurs prises de décision comme couple.

CONSIGNES:

Etape 1: (Expérience vécue en couple et en silence)

- S'asseoir un en face de l'autre.
- Une feuille de papier 8 1/2 x 11 placée au milieu d'eux.
- Chacun a un crayon de couleur différente.
- Chaque conjoint imagine "dans sa tête" un dessin qu'il aimerait réaliser sur la feuille qui est devant lui (une seule feuille pour le couple).

- Quand l'un et l'autre des conjoints sont prêts, début de négociation en vue de partager l'espace qu'il veut prendre pour son dessin:

- a) Un des conjoints montre à l'autre l'espace qu'il a décidé de prendre sur la feuille et cela en traçant une ligne sur cette même feuille.

- b) L'autre conjoint lui dit à son tour l'espace que lui a décidé de prendre pour faire son dessin.

- c) Les deux conjoints notent maintenant sur une feuille spéciale leurs réactions immédiates de ce qui se passe en eux au

moment de cette prise de contact. Chacun prend le temps nécessaire pour écrire ce qu'il vit et il le garde pour lui pour le moment.

- L'un des deux conjoints réagit:

a) comme il l'entend,

b) l'autre conjoint réagit à son tour comme il l'entend également,

c) chacun des conjoints, encore une fois, note sur sa feuille spéciale ce qui se passe en lui durant cette seconde négociation.

- Le couple continue à négocier jusqu'à ce qu'il arrive à une entente qui soit satisfaisante pour chacun à propos de l'espace qui lui est nécessaire tout en notant au fur et à mesure ce qu'il vit.

Etape 2:

- Chacun des conjoints relie sa feuille spéciale où sont marqués les sentiments par lesquels il vient de passer durant ses négociations. En même temps, il essaie de se rappeler les situations analogues où il a passé par cette même gamme de sentiments lors de leurs prises de décision dans leur vie de couple.

- Chacun note toujours sur cette feuille spéciale quelques-unes de ces situations (3 ou 4) et indique un ordre d'importance.

Etape 3: (Partage au niveau du couple)

- Partage des sentiments et des émotions vécus en laissant à son conjoint la feuille spéciale où sont relatées ses propres

émotions.

- Prise de conscience du processus de négociation (sans commentaire) à l'aide des questions suivantes:

- a) Qui a commencé l'échange?
- b) Qui a cédé du terrain?
- c) Qui a pris la décision finale?

- Evaluation de leur processus de prise de décision:

Les couples évaluent leur processus à l'aide des questions suivantes:

- 1) Trouves-tu que j'apporte des suggestions?
- 2) Trouves-tu que je cède du terrain trop facilement?
- 3) Trouves-tu que je prends le temps de t'écouter?
- 4) Trouves-tu que je te consulte assez avant une décision à prendre?
- 5) Trouves-tu que je tiens compte de ton opinion?
- 6) Trouves-tu que je domine trop?
- 7) Trouves-tu que je te laisse la chance et le temps de t'exprimer?

- Après ce partage en couple, les conjoints se placent dans une position où à la fois, la distance et la position physique, expriment la façon dont ils négocient.

- (Informations à donner aux couples)

Prenez le temps de vous sentir dans cette position en vous demandant la question suivante: "Est-ce confortable pour moi?"
Sinon, prenez une position qui vous est confortable.

RETOUR:

- Partage en groupe de l'expérience de décision.

- Les couples qui veulent négocier une des situations mentionnées sur leur feuille devant le grand groupe.

Durant ces négociations, les autres personnes du groupe observent et notent ce qu'ils vivent au fur et à mesure de la négociation.

A la fin de cette négociation publique, il y a un partage avec le reste du groupe: FEED-BACK.

8.2 VOYAGE A TRAVERS VOTRE EXPERIENCE DE CROISSANCE

MISE EN TRAIN:

Relaxation, détente (yeux fermés, respiration).

CONSIGNES:

- Quand j'ai appris qu'il y avait un groupe de croissance,
 - . par qui je l'apprends?
 - . à qui j'en parle?
 - . qu'est-ce qui se passe en moi alors?
 - . comment j'en arrive à prendre la décision?
- La décision prise,
 - . comment je me sens?
 - . comment j'en parle à mon conjoint?
 - . qu'est-ce que j'en attends de ce groupe de croissance?
 - . quelles sont mes imaginations, mes fantaisies face à ce groupe?
 - . qu'est-ce que je pense qui va se passer pour moi?
pour mon conjoint?
pour notre couple?
 - . comment je me sens quand je pense à cela?
- Je reçois la lettre de convocation: je m'en viens en ce samedi matin, je rencontre les animateurs et les participants. J'entre dans la première session. Le thème de cette première journée est "La communication dans le couple". En cette journée et durant le mois qui suit:
 - . qu'est-ce que je vis?
 - . comment je me sens?
 - . qu'est-ce que je fais?
- C'est la deuxième rencontre. Le thème est "Mes besoins". Face à mes besoins, en cette journée durant le mois qui suit:
 - . qu'est-ce que je fais avec ces besoins?
 - . comment je me sens alors?
 - . qu'est-ce qui se passe avec mon conjoint?

- Le thème de notre troisième rencontre est "Moi, tel que je me perçois". Quand je me regarde tel que je suis:

- . qu'est-ce que je fais avec cette perception que j'ai de moi-même?
- . comment je me sens alors?
- . qu'est-ce qui se passe avec mon conjoint?

- Le thème de la quatrième rencontre est "La perception que j'ai de mon conjoint".

- . qu'est-ce que je fais avec cette perception que j'ai de mon conjoint?
- . qu'est-ce qui se passe dans ma relation avec lui?
- . comment je me sens à le voir comme je l'ai perçu?

- Le thème de notre cinquième rencontre est "Sensibilisation au toucher"; quand je découvre le sens du toucher et son importance:

- . qu'est-ce que je fais avec ça?
- . comment je me sens alors?
- . qu'est-ce qui se passe avec mon conjoint?

- Le thème de la sixième rencontre est "Du souvenir au présent". Quand je pars du moment où j'ai fait connaissance pour la première fois avec mon conjoint et que j'arrive à aujourd'hui en passant par toutes les étapes de notre vie ensemble,

- . qu'est-ce qui se passe alors?
- . comment je me sens?

- Le thème de la septième rencontre est "Agressivité, source de mon énergie". Quand je prends conscience et connaissance de toute cette énergie que j'ai en moi et qui s'exprime par mon agressivité ou d'une autre façon,

- . qu'est-ce que je fais avec?
- . comment je me sens alors?
- . qu'est-ce qui se passe avec mon conjoint?

- Le thème de notre huitième rencontre est "La façon dont nous prenons nos décisions comme couple". Quand je pense à la façon dont nous prenons nos décisions dans notre vie de couple:

- . qu'est-ce que je fais avec ça
- . comment je me sens alors?
- . qu'est-ce qui se passe avec mon conjoint?

- Ici et maintenant, face au cheminement que j'ai fait et surtout à celui qu'il me reste à faire,

- . qu'est-ce que je fais avec ça?
- . comment je me sens alors?
- . qu'est-ce qui se passe dans ma relation avec mon conjoint?

RETOUR:

Maintenant, quand vous vous sentez près de revenir vous asseoir dans cette pièce, vous pouvez vous ouvrir les yeux, prendre contact avec les gens qui sont dans le groupe, particulièrement avec votre conjoint et vous détendre un petit instant.

Pour finir, c'est le partage avec le grand groupe de ce voyage qui m'a amené à travers tous ces moments de mon groupe de croissance.

Appendice B

Test d'évaluation du répertoire
des comportements interpersonnels

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Richard HOULD

Dans ce feuillet, vous trouverez une liste de comportements ou d'attitudes qui peuvent être utilisés pour décrire la manière d'agir ou de réagir de quelqu'un avec les gens.

Exemple: (1) - Se sacrifie pour ses amis(es)

(2) - Aime à montrer aux gens leur médiocrité

Cette liste vous est fournie pour vous aider à préciser successivement l'image que vous avez de vous-mêmes, de votre partenaire, de votre père, puis de votre mère dans leurs relations avec les gens.

Prenez les item de cette liste un à un et, pour chacun, posez-vous la question suivante: "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude pourrait être utilisé pour décrire la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens:

Partie A : En ce qui me concerne moi-même?

Partie B : En ce qui concerne mon(a) partenaire?

Partie C : En ce qui concerne mon père?

Partie D : En ce qui concerne ma mère?

Pour répondre au test, vous utiliserez successivement les feuilles de réponses qui accompagnent cette liste d'item.

Une réponse "Oui" à l'item lu s'inscrira 'O'.

Une réponse "Non" à l'item lu s'inscrira 'N'.

Si vous ne pouvez pas répondre, inscrivez 'T'.

Lorsque, pour un item, vous pouvez répondre "Oui", inscrivez 'O' dans la case qui correspond au numéro de l'item sur la feuille de réponses. Ensuite, posez-vous la même question pour l'item suivant.

Lorsque l'item ne correspond pas à l'opinion que vous avez de la façon d'agir ou de réagir de la personne que vous êtes en train de décrire, ou que vous hésitez à lui attribuer ce comportement, inscrivez 'N' vis-à-vis le chiffre qui correspond au numéro de l'item. Ensuite, posez-vous la même question pour l'item suivant.

Lorsque vous avez terminé la description d'une personne, passez à la personne suivante. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ce test. Ce qui importe, c'est l'opinion personnelle que vous avez de vous-même, de votre partenaire, de votre père et de votre mère. Les résultats seront compilés par ordinateur et vous seront remis et expliqués individuellement.

Vous pouvez maintenant répondre au questionnaire. Au haut de chacune des feuilles de réponses, vous trouverez un résumé des principales instructions nécessaires pour répondre au test.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION

Page 2

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Prenez les item de la liste un à un et, pour chacun, posez-vous la question suivante: "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude, décrit ou caractérise la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens de la personne que je veux décrire?". Celle-ci sera précisée au haut de la feuille de réponses.

Si, pour un item, votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée sur votre feuille de réponses. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

S. V. P., n'écrivez rien sur ce feuillet.

Première colonne sur votre feuille de réponses.

- 01 - Capable de céder et d'obéir
- 02 - Sensible à l'approbation d'autrui
- 03 - Un peu snob
- 04 - Réagit souvent avec violence
- 05 - Prend plaisir à s'occuper du bien-être des gens
- 06 - Dit souvent du mal de soi, se déprécie face aux gens
- 07 - Essaie de réconforter et d'encourager autrui
- 08 - Se méfie des conseils qu'on lui donne
- 09 - Se fait respecter par les gens
- 10 - Comprend autrui, tolérant(e)
- 11 - Souvent mal à l'aise avec les gens
- 12 - A une bonne opinion de soi-même
- 13 - Supporte mal de se faire mener
- 14 - Epreuve souvent des déceptions
- 15 - Se dévoue sans compter pour autrui, généreux(se)

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Prenez les item de la liste un à un et, pour chacun, posez vous la question suivante : "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude, décrit ou caractérise la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens de la personne que je veux décrire?". Celle-ci sera précisée au haut de la feuille de réponses.

Si, pour un item, votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée sur votre feuille de réponses. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

S. V. P., n'écrivez rien sur ce feuillet.

Deuxième colonne sur votre feuille de réponses.

- 16 - Prend parfois de bonnes décisions
- 17 - Aime à faire peur aux gens
- 18 - Se sent toujours inférieur(e) et honteux(se) devant autrui
- 19 - Peut ne pas avoir confiance en quelqu'un
- 20 - Capable d'exprimer sa haine ou sa souffrance
- 21 - A plus d'amis(ea) que la moyenne des gens
- 22 - Epreuve rarement de la tendresse pour quelqu'un
- 23 - Persécuté(e) pour les personnes qui se trompent
- 24 - Change parfois d'idée pour faire plaisir à autrui
- 25 - Intolérant(e) pour les personnes qui se trompent
- 26 - S'oppose difficilement aux désirs d'autrui
- 27 - Epreuve de la haine pour la plupart des personnes de son entourage
- 28 - N'a pas confiance en soi
- 29 - Va au-devant des désirs d'autrui
- 30 - Si nécessaire, n'admet aucun compromis

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Prenez les item de la liste un à un et, pour chacun, posez-vous la question suivante : "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude, décrit ou caractérise la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens de la personne que je veux décrire?". Celle-ci sera précisée au haut de la feuille de réponses.

Si, pour un item, votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée sur votre feuille de réponses. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

S. V. P., n'écrivez rien sur ce feuillet.

Troisième colonne sur votre feuille de réponses.

- 31 - Trouve tout le monde sympathique
- 32 - Epreuve du respect pour l'autorité
- 33 - Se sent compétent(e) dans son domaine
- 34 - Commande aux gens
- 35 - S'enrage pour peu de choses
- 36 - Accepte, par bonté, de gâcher sa vie pour faire le bonheur d'une personne ingrate
- 37 - Se sent supérieur(e) à la plupart des gens
- 38 - Cherche à épater, à impressionner
- 39 - Comble autrui de prévenances et de gentillesse
- 40 - N'est jamais en désaccord avec qui que ce soit
- 41 - Manque parfois de tact ou de diplomatie
- 42 - A besoin de plaire à tout le monde
- 43 - Manifeste de l'empressement à l'égard des gens
- 44 - Heureux(se) de recevoir des conseils
- 45 - Se montre reconnaissant(e) pour les services qu'on lui rend

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Prenez les item de la liste un à un et, pour chacun, posez-vous la question suivante : "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude, décrit ou caractérise la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens de la personne que je veux décrire?". Celle-ci sera précisée au haut de la feuille de réponses.

Si, pour un item, votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée sur votre feuille de réponses. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

S. V. P., n'écrivez rien sur ce feuillet.

Quatrième colonne sur votre feuille de réponse.

- 46 - Partage les responsabilités et défend les intérêts de chacun
- 47 - A beaucoup de volonté et d'énergie
- 48 - Toujours aimable et gai(e)
- 49 - Aime la compétition
- 50 - Préfère se passer des conseils d'autrui
- 51 - Peut oublier les pires affronts
- 52 - A souvent besoin d'être aidé(e)
- 53 - Donne toujours son avis
- 54 - Se tracasse pour les troubles de n'importe qui
- 55 - Veut toujours avoir raison
- 56 - Se fie à n'importe qui, naïf(ve)
- 57 - Exige beaucoup d'autrui, difficile à satisfaire
- 58 - Incapable d'oublier le tort que les autres ont fait
- 59 - Peut critiquer ou s'opposer à une opinion qu'on ne partage pas
- 60 - Souvent exploité(e) par les gens

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Prenez les item de la liste un à un et, pour chacun, posez-vous la question suivante : "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude, décrit ou caractérise la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens de la personne que je veux décrire?". Celle-ci sera précisée au haut de la feuille de réponses.

Si, pour un item, votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée sur votre feuille de réponses. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

S. V. P., n'écrivez rien sur ce feuillet.

Cinquième colonne sur votre feuille de réponse.

- 01 - Susceptible et facilement blessé(e)
- 02 - Exerce un contrôle sur les gens et les choses qui l'entourent
- 03 - Abuse de son pouvoir et de son autorité
- 04 - Capable d'accepter ses torts
- 05 - A l'habitude d'exagérer ses mérites, de se vanter
- 06 - Peut s'exprimer sans détours
- 07 - Se sent souvent impuissant(e) et incompetent(e)
- 08 - Cherche à se faire obéir
- 09 - Admet difficilement la contradiction
- 10 - Evite les conflits si possible
- 11 - Sûr(e) de soi
- 12 - Tient à plaire aux gens
- 13 - Fait passer son plaisir et ses intérêts personnels avant tout
- 14 - Se confie trop facilement
- 15 - Planifie ses activités

LISTE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

Prenez les items de la liste un à un et, pour chacun, posez-vous la question suivante : "Est-ce que ce comportement, ou cette attitude, décrit ou caractérise la manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens de la personne que je veux décrire?". Celle-ci sera précisée au haut de la feuille de réponses.

Si, pour un item, votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée sur votre feuille de réponses. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

S. V. P., n'écrivez rien sur ce feuillet.

Sixième colonne sur votre feuille de réponse.

- 16 - Accepte trop de concessions ou de compromis
- 17 - N'hésite pas à confier son sort au bon vouloir d'une personne qu'on admire
- 18 - Toujours de bonne humeur
- 19 - Se justifie souvent
- 20 - Epreuve souvent de l'angoisse et de l'anxiété
- 21 - Reste à l'écart, effacé(e)
- 22 - Donne aux gens des conseils raisonnables
- 23 - Dur(e), mais honnête
- 24 - Prend plaisir à se moquer des gens
- 25 - Fier(e)
- 26 - Habituellement soumis(e)
- 27 - Toujours prêt(e) à aider, disponible
- 28 - Peut montrer de l'amitié

REPERTOIRE DE COMPORTEMENTS INTERPERSONNELS

FEUILLES DE REPONSES

Informations générales

Nom : _____ Sexe : M ☐ F ☐ Date : _____

Nom de mon(a) partenaire : _____ Téléphone : _____

(Note : Le mot 'partenaire' désigne le conjoint lorsqu'il s'agit d'un couple marié, ou l'ami(e) lorsqu'il s'agit de personnes célibataires.)

Je vis avec mon(a) partenaire : Oui ☐ Non ☐ Mon âge : _____ ans

Je connais mon(a) partenaire depuis _____ années.

Mon père est : Vivant ☐ Décédé ☐ Je l'ai connu : Oui ☐ Non ☐

Ma mère est : Vivante ☐ Décédée ☐ Je l'ai connue : Oui ☐ Non ☐

Dans le cas où l'un de vos parents est décédé, vous pouvez répondre au test en utilisant vos souvenirs.

Si, pour une raison ou l'autre, vous n'avez pas connu votre père ou votre mère, répondez au test en vous rappelant la personne qui a joué le rôle de parent dans votre enfance.

Vérifiez si vous avez bien compris les instructions en répondant aux exemples suivants:

"Est-ce que ce comportement, ou cette attitude décrit ou caractérise ma manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens?"

(1) Se sacrifie pour ses amis(es) ☐ (1)

(2) Aime à montrer aux gens leur infériorité ☐ (2)

Si votre réponse est "Oui", inscrivez la lettre 'O' dans la case appropriée. Dans tous les autres cas, inscrivez la lettre 'N'.

Partie A : Description de moi-même

Concentrez-vous sur ce que vous pensez de vous-mêmes, ou sur l'image que vous vous faites de vous-mêmes.

Prenez ensuite le premier item de la liste et, posez-vous la question suivante : "Est-ce que je pourrais utiliser cet item pour décrire ma manière habituelle d'être ou d'agir avec les gens?".

Après avoir inscrit 'O' ou 'N' dans la case appropriée, prenez l'item suivant et reposez-vous la même question.

Page 2	Page 3	Page 4	Page 5	Page 6	Page 7
01	16	31	46	01	16
02	17	32	47	02	17
03	18	33	48	03	18
04	19	34	49	04	19
05	20	35	50	05	20
06	21	36	51	06	21
07	22	37	52	07	22
08	23	38	53	08	23
09	24	39	54	09	24
10	25	40	55	10	25
11	26	41	56	11	26
12	27	42	57	12	27
13	28	43	58	13	28
14	29	44	59	14	
15	30	45	60	15	

N'écrivez rien dans ces cases

72
73
74
75
76
77
78
79
80

N'écrivez rien dans ces cases

72	73	74	75	76	77	78	79	80
----	----	----	----	----	----	----	----	----

CARTE 1

CARTE 2

Partie B : Description de mon(a) partenaire.

Concentrez-vous sur l'image qui vous vient à l'idée lorsque vous pensez à votre partenaire.

Prenez ensuite le premier item de la liste, et, posez-vous la question suivante : "Est-ce que je pourrais utiliser cet item pour décrire la manière habituelle de mon(a) partenaire d'être ou d'agir avec les gens?".

Après avoir inscrit 'O' ou 'N' dans la case appropriée, prenez l'item suivant et reposez-vous la même question.

Page 2	Page 3	Page 4	Page 5	Page 6	Page 7
01	16	31	46	01	16
02	17	32	47	02	17
03	18	33	48	03	18
04	19	34	49	04	19
05	20	35	50	05	20
06	21	36	51	06	21
07	22	37	52	07	22
08	23	38	53	08	23
09	24	39	54	09	24
10	25	40	55	10	25
11	26	41	56	11	26
12	27	42	57	12	27
13	28	43	58	13	28
14	29	44	59	14	
15	30	45	60	15	

N'écrivez rien dans ces cases

72
73
74
75
76
77
78
79
80

N'écrivez rien dans ces cases

72	73	74	75	76	77	78	79	80
----	----	----	----	----	----	----	----	----

CARTE 3

CARTE 4

Partie C : Description de mon père.

Concentrez-vous sur l'image qui vous vient à l'idée lorsque vous pensez à votre père.

Prenez ensuite le premier item de la liste et, posez-vous la question suivante : "Est-ce que je pourrais utiliser cet item pour décrire la manière habituelle de mon père d'être ou d'agir avec les gens?"

Après avoir inscrit 'O' ou 'N' dans la case appropriée, prenez l'item suivant et reposez-vous la même question.

Page 2	Page 3	Page 4	Page 5	Page 6	Page 7
01	16	31	46	01	16
02	17	32	47	02	17
03	18	33	48	03	18
04	19	34	49	04	19
05	20	35	50	05	20
06	21	36	51	06	21
07	22	37	52	07	22
08	23	38	53	08	23
09	24	39	54	09	24
10	25	40	55	10	25
11	26	41	56	11	26
12	27	42	57	12	27
13	28	43	58	13	28
14	29	44	59	14	
15	30	45	60	15	

N'écoutez rien dans ces cases

72
73
74
75
76
77
78
79
80

N'écoutez rien dans ces cases

72
73
74
75
76
77
78
79
80

CARTE 5

CARTE 6

Partie D : Description de ma mère

Concentrez-vous à l'image qui vous vient à l'idée lorsque vous pensez à votre mère.

Prenez ensuite le premier item de la liste et, posez-vous la question suivante : "Est-ce que je pourrais utiliser cet item pour décrire la manière habituelle de ma mère d'être ou d'agir avec les gens?"

Après avoir inscrit 'O' ou 'N' dans la case appropriée, prenez l'item suivant et reposez-vous la même question.

Page 2	Page 3	Page 4	Page 5	Page 6	Page 7
01	16	31	46	01	16
02	17	32	47	02	17
03	18	33	48	03	18
04	19	34	49	04	19
05	20	35	50	05	20
06	21	36	51	06	21
07	22	37	52	07	22
08	23	38	53	08	23
09	24	39	54	09	24
10	25	40	55	10	25
11	26	41	56	11	26
12	27	42	57	12	27
13	28	43	58	13	28
14	29	44	59	14	
15	30	45	60	15	

N'écoutez rien dans ces cases

72
73
74
75
76
77
78
79
80

N'écoutez rien dans ces cases

72
73
74
75
76
77
78
79
80

CARTE 7

CARTE 8

Pondération individuelle

	Moi-même	Partenaire	Père	Mère
Compétition	11.02	20.28	20.28	9.34
Organisation	13.55	18.00	20.23	11.32
Critique	12.55	20.24	19.47	16.40
Méfiance	17.19	18.99	19.89	18.09
Effacement	21.52	8.50	13.56	20.79
Docilité	16.24	17.13	15.34	19.82
Serviabilité	10.93	21.85	14.05	14.05
Gentillesse	19.20	20.93	14.01	12.28
Domination	32.06	50.13	46.32	21.50
Agressivité	32.73	45.13	46.56	35.59
Soumission	45.98	31.03	36.96	48.33
Tendresse	34.28	47.88	33.52	35.30
Dominance	-14.41	18.16	8.34	-26.63
Affiliation	1.47	1.83	-11.91	- .29
Complexité		9		
Idiosyncrasie		2		
Organisation		1		
Variabilité		1		

Figure 5: Exemple de la compilation des réponses.

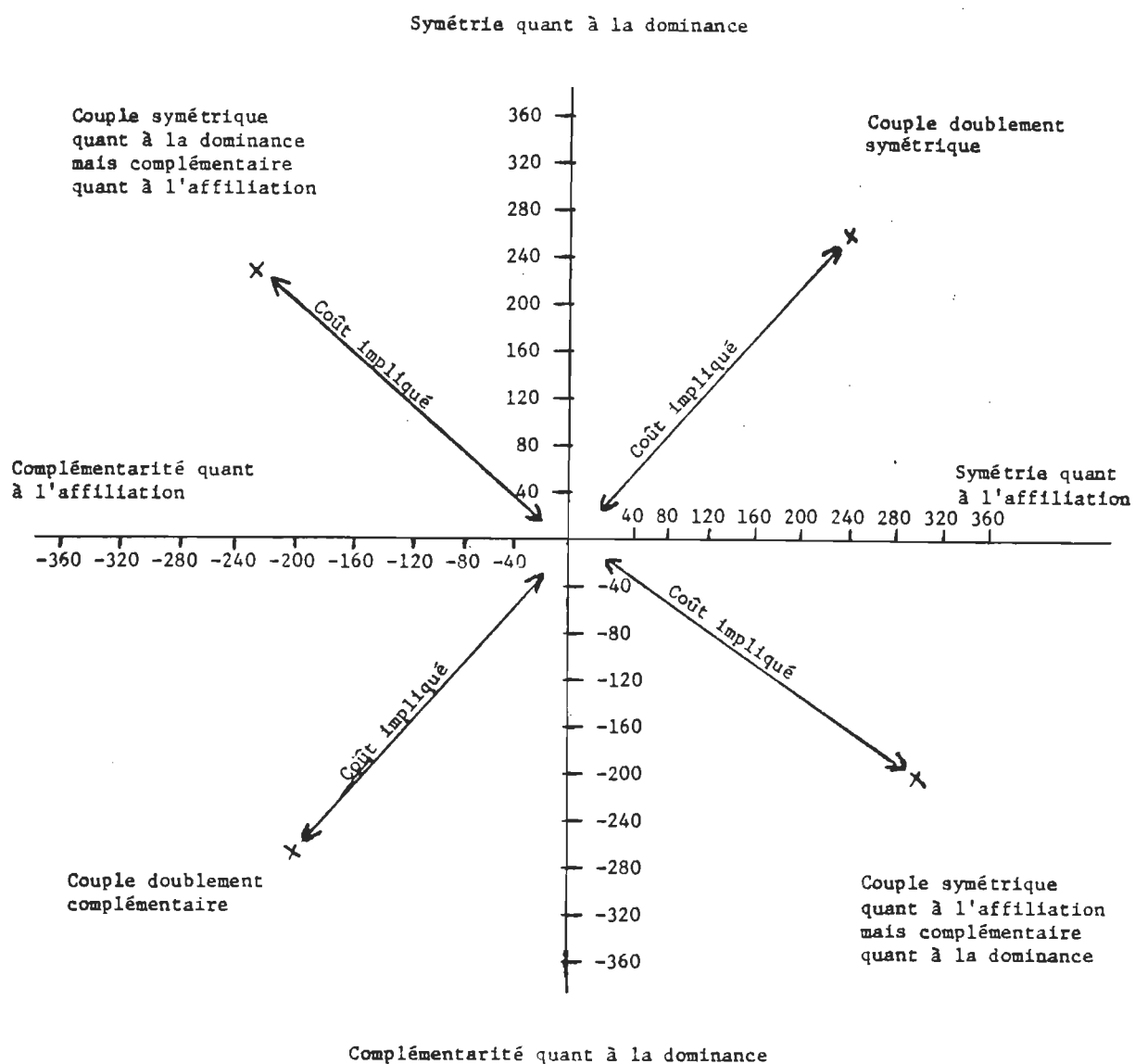


Figure 6: Plan cartésien pour représenter la qualité de vie d'un couple en ce qui concerne la symétrie et la complémentarité de leurs comportements d'affiliation et de dominance. Le déséquilibre entre la complémentarité et la symétrie des comportements que présentent les membres d'une dyade est conçu comme une contrainte ou un coût impliqué par une situation interpersonnelle.

Appendice C

Résultats des groupes à chaque variable

Tableau 9

Moyennes et écarts-type de chaque groupe à
la variable Rigidité de soi aux deux passations
(Avant: av. et Après: ap.)
et selon les hommes, les femmes et les couples

	Groupe contrôle			Groupe expérimental		
	N	\bar{M}	σ	N	\bar{M}	σ
Hommes _{av.}	9	16.97	7.32	9	14.67	8.04
Hommes _{ap.}	9	18.10	10.90	9	14.83	7.77
Différence	18	3.58	1.15	18	0.15	0.27
Femmes _{av.}	9	14.92	11.33	9	13.07	8.08
Femmes _{ap.}	9	11.04	6.24	9	11.97	3.30
Différence	18	3.88	5.09	18	1.10	4.78
Couples _{av.}	9	15.95	9.31	9	13.87	7.86
Couples _{ap.}	9	14.57	9.35	9	13.40	5.97
Différence	18	1.38	0.04	18	0.47	1.89

Tableau 10

Moyennes et écarts-type de chaque groupe à la variable Similitude entre les perceptions aux deux passations (Avant: av. et Après ap.) et selon les hommes, les femmes et les couples

	Groupe contrôle			Groupe expérimental		
	N	\bar{M}		N	\bar{M}	σ
Hommes _{av.}	9	14.22	7.54	9	17.76	9.18
Hommes _{ap.}	9	15.52	6.98	9	16.14	7.52
Différence		-1.30	0.56		1.62	1.66
Femmes _{av.}	9	21.52	8.57	9	14.20	10.09
Femmes _{ap.}	9	19.57	7.27	9	17.06	7.32
Différence		1.95	1.10		-2.86	2.77
Couples _{av.}	9	17.87	8.59	9	15.98	9.54
Couples _{ap.}	9	17.55	7.23	9	16.61	7.22
Différence		0.36	1.36		-0.63	2.32

Tableau 11

Moyennes et écarts-type de chaque groupe à la variable Coût de la relation, aux deux passations (avant: av. et après: ap.) et selon les hommes, les femmes et les couples

	Groupe contrôle			Groupe expérimental		
	N	\bar{M}	σ	N	\bar{M}	σ
Hommes _{av.}	9	288.66	159.84	9	185.88	144.62
Hommes _{ap.}	9	302.00	233.12	9	186.88	210.93
Différence		13.34	73.28		1.00	66.31
Femmes _{av.}	9	185.55	207.39	9	178.11	189.66
Femmes _{ap.}	9	114.44	69.50	9	139.00	98.01
Différence		71.11	137.89		37.11	91.65
Couples _{av.}	9	237.11	187.29	9	182.00	163.67
Couples _{ap.}	9	208.22	192.77	9	162.94	161.45
Différence		28.89	5.48		19.06	2.22

Remerciements

Nous tenons à remercier nos directeurs de mémoire, MM. Jacques Soucy, M.A. et Richard Hould, D. Ps., dont les ressources nous ont été précieuses dans la réalisation de ce travail.

Références

- BECK, D.F. (1976). Research findings on the outcomes of marital counseling, in D.H.L. Olson: Treating relationships (pp. 431-473). Lake Mills: Graphic Publishing.
- BERNARD, J. (1964). The adjustment of married mates. Chicago: Rand Mc Nally.
- BOWEN, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York: Aronson.
- BRUDER, A.H. (1972). Effects of a marriage enrichment program upon marital communication and adjustment. Dissertation abstracts, 1973, 33/09-A, 5317.(Résumé).
- BURGESS, E.W., WALLIN, P. (1953). Engagement and marriage. Philadelphia: Lippincott.
- BURNS, C.W. (1972). Effectiveness of the basic encounter group in marriage counseling. Dissertation abstracts, 1973, 33/03-B, 1281.(Résumé)
- CAMPBELL, E.E. (1974). The effects of couple communication training on married couples in the child rearing years: a field experiment. American Dissertations, 1976, 117.
- CARDILLO, J.P. (1971). Effects of teaching communication roles on interpersonal perception and self-concept in disturbed marriage. Proceedings of the 79th annual convention, of the American Psychological Association, 6, 441-442. (Résumé)
- CASSIDY, M.J. (1973). Communication training for marital pairs. Dissertation abstracts, 1973, 34/06-A, 3054. (Résumé)
- COLLINS, J.D. (1977). Experimental evaluation of a six-months conjugal therapy and relationship enhancement program, in B.G. Guerney: Relationship enhancement (pp. 192-226). San Francisco: Jossey-Bass.
- CHRISTENSEN, D.J. (1974). The effects on intramarriage self-esteem and decision making of a structured marriage counseling program emphasizing inter spouse supportiveness. Dissertation abstracts, 1974, 35/05-A. (Résumé)

- CROMWELL, R.E., OLSON, D.H.L., FOURNIER, D.G. (1976). Diagnosis and evaluation in marital and family counseling, in D.H.L. Olson: Treating relationships (pp. 517-562). Lake Mills: Graphic Publishing.
- CUTTER, B.R., DYER, W.G. (1965). Initial adjustment processes in young married couples. Social Forces, 44, 195-201.
- DAYHAW, L.T. (1969). Manuel de statistique. Ottawa: Ed. Université d'Ottawa.
- ELY, A.L., GUERNEY, B.G., STROVER, L. (1973). Efficacy of the training phase of conjugal therapy. Psychotherapy: theory, research and practice, 10, 201-207.
- GOODMAN, P. (1968). Human nature and the anthropology of neurosis, in P.D. Pursaglove: Recognitions in gestalt therapy (pp. 68-69). New York: Harper and Row.
- GORDON, T. (1977). Parents efficaces. Montréal: Editions du Jour.
- GUERNEY, B.G. (1964). Filial therapy: description and rationale. Journal consulting psychology, 28, 304-310.
- GUERNEY, B.G. (1977). Relationship enhancement. San Francisco: Jossey-Bass.
- GUILFORD, J.P. (1965). Fondamental statistics in psychology and education. New York: Mc Graw-Hill.
- GURMAN, A.S. (1973). The effects and effectiveness of marital therapy: a review of outcome research. Family process, 12, 145-170.
- HICKMAN, M.E., BALDWIN, B.A. (1971). Use of programmed instruction to improve communication in marriage. Family coordinator, 20, 121-125.
- HOULD, R. (1979). Perception interpersonnelle et entente conjugale simulation d'un système. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- JACOBSON, N.S. (1978). A review of the research of the effectiveness of marital therapy, in T.J. Paolino, B.S. McCrady (Eds): Marriage and marital therapy (pp. 395-444). New York: Brunner/Mazel.

- JOURARD, S.M. (1971). La transparence de soi. Ottawa: Ed. St-Yves, 1972.
- KAPLAN, H., SADOCK, B.J. (1972). Sensivity through encounter and marathon. Vol. IV. New York: Aronson.
- LEARY, T.F. (1957). Interpersonal diagnosis of personality: a functional theory and methodology for personality evaluation. New York: Ronald Press.
- LISS, J. (1974). Débloquez vos émotions. Paris: Tchou, 1978.
- MACE, D.R. (1975). Marriage enrichment concepts for research. Family coordinator, 24, 174-176.
- MACE, D.R., MACE, V.C. (1975). Marriage enrichment: wafe of the future?. Family coordinator, 24, 131-135.
- MACE, D.R., MACE, V. (1976). Marriage enrichment: a preventive group approach for couples, in D.H.L. Olson: Treating relationships (pp. 321-336). Lake Mills: Graphic Publishing.
- MASLOW, A.H. (1968). Vers une psychologie de l'être. Paris: Fayard, 1972.
- MILLER, S. NUNNALLY, E.W., WACKMAN, D.B. (1975). Alive and aware. Minneapolis: Interpersonal communication program.
- MILLER, S., NUNNALLY, E.W., WACKMAN, D. (1976). Minnesota couples communication program (MCCP): Premarital and marital groups, in D.H.L. Olson: Treating relationships (pp. 21-39). Lake Mills: Graphic Publishing.
- NADEAU, K.G. (1971). An examination of some effects of the marital enrichment group. Dissertation abstracts, 1972, 32/09-B, 5452. (Résumé)
- O'NEIL, N., O'NEIL, G. (1972). Le mariage open. Montréal: Ed. Select, 1976.
- OTTO, H.A. (1975). Marriage and family enrichment programs in North America: Report and analysis. Family coordinator, 24, 137-142.
- PERLS, F.S. (1969). Rêves et existence en gestalt thérapie. Paris: Epi, 1972.

- PERLS, F.S., HEFFERLINE, R.E., GOODMAN, P. (1951). Gestalt thérapie. Ottawa: Ed. Stanké, 1977.
- PIDLER, R.J. (1972). Some effects of laboratory training on married couples. Unpublished Doctoral dissertation. United States International University.
- PIERCE, R.M. (1973). Training in interpersonal communication skills, with the partners of deteriorated marriages. Family coordinator, 22, 223-227.
- RAPPAPORT, A.F. (1976). Conjugal relationship enhancement program, in D.H.L. Olson: Treating relationships (pp. 41-66). Lake Mills: Graphic Publishing.
- ROGERS, C.R. (1968). Le développement de la personne. Paris: Dunod.
- SATIR, V. (1967). Thérapie du couple et de la famille. Paris: Epi, 1971.
- SATIR, V. (1972). People making. Science and Behavior Books.
- SCHLEIN, S. (1971). Training dating couples in empathic and open communication: An experiment evaluation of a potential preventative mental health program. Dissertation abstracts, 1972, 32/11-B, 6487. (Résumé)
- SHIPMAN, G. (1960). Speech thresholds and voice tolerance in marital interaction. Marriage and family living, 22, 203-209.
- SMITH, R.M., SHOFFNER, S.M., SCOTT, J.P. (1979). Marriage and family enrichment: A new professional area. Family coordinator, 28, 87-93.
- STEIN, E.V. (1975). Mardilab: An experiment in marriage enrichment. Family coordinator, 24, 167-173.
- SWICEGOOD, M.L. (1974). An evaluative study of one approach to marriage enrichment. Dissertation abstracts, 1974, 34/04-B, 1780. (Résumé)
- THOMLISON, R.J. (1973). A behavioral model for social work intervention with the marital dyad. Dissertation abstracts, 1974, 35/02-A, 1227. (Résumé)
- TRAVIS, R.P., TRAVIS, P.Y. (1975). The pairing enrichment program: Actualizing the marriage. Family coordinator, 24, 161-165.

- VINCENT, C.E. (1973). Sexual and marital health. New York: Mc Graw-Hill.
- WEISS, R.L., HOPS, H., PATTERSON, G.R. (1973). A framework for conceptualizing marital conflict, a technology for altering it, some data for evaluating it, in L.A. Mamer/Ynck, L.C. Handy, E.J. Mash (Eds): Behavior change: Methodology concepts and practice (pp. 309-342). Champaign: Research Press.
- WELLS, R.A., FIGUREL, J.A., MC NAMEE (1975). Group facilitative training with conflicted marital couples, in A.S. Gurman, D.G. Rice (Eds): New directions in marital therapy (pp. 315-326). New York: Aronson.